

المأثورات

إعداد

جهاد محمد مجاز

إيمان العباسي

العلم والإيمان للنشر والتوزيع

العلم والإيمان للذخيرة والتوزيع

دمشق / ميدان المحطة / شارع الشركات

ت: ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١

ف: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٣٨١

رقم الإيداع:

٢٠٠٦ / ١١٠٧٨

التقسيم الدولي

I.S.B.N. 977-308-089-7

جميع الإخراج:

عبد المصطفى شبل

حقوق الطبع والنشر محفوظة للنشر

محرر:

يحظر النشر أو النسخ أو التصوير أو الاقتباس بأي شكل

من الأشكال إلا بإذن وموافقة خطية من الناشر

٢٠٠٧ م

الإهداء

وفاءً منا إلى كل من يكرم ضيفه ويحسن إلى أهله .
وإلى كل الذين لا ياكلون إلا من حلال ومن عمل أيديهم قدر الأماكن.
وإلى الأرض التي عليها قنوي ..
وإلى أهل قريتي جميعاً .

جهاو محمد حجاج
إيمان العباسي

آداب الطعام والضيافة

لقد وضع الإسلام لنا آداب للطعام منها ذكر الله ﷻ عند الطعام والشراب ونهى عن الأكل مما لا يذكر اسم الله عليه وذلك لقول الله تعالى :

﴿ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكِّرْ أَسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ ﴾^(١)

وعن أم المؤمنين عائشة قالت قال رسول ﷺ :

"إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله . وعند طعامه قال الشيطان لأصحابه لا مبيت لكم ولا طعام وإذا دخل الرجل ولم يذكر الله عند الدخول قال ضمنتم المبيت وإذا لم يذكر الله عند طعامه قال الشيطان لمن معه ضمنتم المبيت والعشاء"

وكان الرسول ﷺ يعلم سلمه بن أبي سلمه آداب الطعام فيقول سلمه قال لي رسول الله وأنا غلام "سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك " .

ويقول رسول الله ﷺ "إذا أكل أحدكم طعام فليذكر الله تعالى . فإن نسي فليقل بسم الله أولاً وآخره " .

ومن أخلاق رسول الله ﷺ "على الطعام يقول أنس ابن مالك ؓ . " ما عاب رسول الله طعام قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه " .

ويقول رسول الله ﷺ عن فضل الحمد لله بعد الطعام . يقول "من قال الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقني من غير حول لي ولا قوة غفر الله له ما تقدم من ذنبه " .

(١) سورة الأنعام : من الآية ١٢١ .

وأفضل الطعام هو الذي يكون من عمل اليد لقول رسول الله ﷺ " ما كان نبي الله داود يأكل إلا من عمل يده " .

إكرام الضيف لقول رسول الله ﷺ : "إلا أدلكم على شيء إذا فعلتوه تحببتم : أفشوا السلام بينكم " .

وكان نبي الله ﷺ يكرم ضيفه كما كان جده خليل الله إبراهيم يكرم ضيفه وذلك لقول الله تعالى :

﴿ هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ ﴿٣٤﴾ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾^(١)

وأفضل الطعام هو الذي يكون حلال طيب لأن الذي يأكل من حرام فلنار أولى بجسده لقول رسول الله ﷺ : " كل جسم نبت من حرام فالنار أولى به " .

ويقول رسول الله ﷺ عن أكرام الضيف " اتقوا النار ولو يشق قمره " . ولذا يجب علينا أن نكرم ضيوفنا قدر الاستطاعة ولو بكلمة وألا نبالغ في إعداد

الطعام . ونحمل النفس مالا تطيقه .

وهناك بعض آداب الضيافة نذكر منها .

* آداب تناول الطعام والضيافة ...

١ . أن يقدم الطعام بصورة جميلة تجذب الذي يجلس على المائدة إلى هذا الطعام .

٢ . تنوع المائدة مع البساطة في التكاليف حتى لا تكون من المبذرين .

(١) سورة الذاريات : الآية ٣٤ : ٣٥ .

٣. عدم وضع الأطباق على المائدة وهي ممتلئة إلى حافتها أو ناقصة بل يجب الاعتدال وأن تكون بالحد المرغوب والمتبع فقط .
٤. يفضل إعداد الطعام بالطريقة الذي يرغب فيها من يعد الطعام من أجله إذا أمكن وقدر الاستطاعة .
٥. أن يكون هناك تنوع في الأغذية على المائدة حتى تكون الوجبة الغذائية متنوعة ومفيدة للجسم ولا تتبع أصناف محددة وطرق محددة في إعداد الطعام. ولا نبالغ في استخدام الدهون وغيرها فتجزع النفس من كثرتها.
٦. وضع الماء بجوار الطعام على المائدة . والملح وغير ذلك حتى لا يحرص الجالس على المائدة في طلب مثل ذلك .
٧. عدم الإفراط في طهي الطعام حتى لا يفقد قيمته الغذائية .
٨. أن تختار الألفاظ والكلمات الطيبة على المائدة وأن نبتعد عن الألفاظ السيئة .
٩. أن يثنى الضيف على الطعام وحسن إعداده وأنه أكل وشبع . وغير ذلك وألا يملأ بطنه بالطعام .
١٠. ألا ننظر إلى فم من يأكل ونتابع طعامه حتى لا يكون في محل حرج .
١١. أن نرحب بالضيف من حين إلى آخر ونقدم إليه ما ينقص على المائدة قبل أن يطلب هو .
١٢. أن يكرم صاحب المنزل الضيف ويقوم بخدمته لقول الوليد بن عبد الملك .
" أربعة لا يستحي من خدمتهم : الإمام ، العالم ، الوالد . الضيف " .

١٣. ألا يرفع صاحب البيت يده من الطعام قبل أن يشبع الضيف وأن يكثر من النوع الذي يحبه الضيف ويتركه للضيف إن كان غير كافٍ .

١٤. أن يبتعد عن الكلام في المشاكل والأمراض أثناء الطعام وأن يختار الكلمات والموضوعات الطيبة التي تعكس الفرحة والسرور على نفس الجالسين على المائدة .

الفصل الأول

اللحوم

١. سلق اللحوم .
٢. أقرص اللحم بالبيض .
٣. الحامير جري .
٤. كفتة اللحم البطاطس .
٥. كفتة الطحينة .
٦. الكفتة بالخامر .
٧. كفتة لحم بالبيض المسلوق .
٨. كفتة بالأمزير .
٩. الكفتة المشوية .
١٠. كفتة بالمصاج .
١١. كفتة الحامض .
١٢. الكبيبة الشالي .
١٣. الكباب المشوي .
١٤. كباب الحلة .
١٥. لحم كستليتة .
١٦. لحم بالعجين .
١٧. لحم بالأمزير والطماطم .
١٨. الكبدة المشوية .
١٩. الكبدة المحمرة .
٢٠. الكبدة بالدمعة .
٢١. الكبدة الفرنسية .
٢٢. اللسان .
٢٣. المخ .
٢٤. العلاقة المشوية .
٢٥. الطحال .
٢٦. الكلاوي .
٢٧. السجق .
٢٨. كرشة بالحم والأمزير .
٢٩. كرشة بالحمص .
٣٠. تسوية ضلع الضاني .
٣١. مرستو محشو .

سلق اللحوم

المقادير

١. واحد كيلو لحم .
٢. ملح وفلفل حسب الحاجة .
٣. بصلة .
٤. ٢ فص مستكة .
٥. ٣ فصوص حبهان .
٦. ماء قدر الحاجة .

طريقة العمل :

١. غسل اللحم جيداً بالدقيق .
٢. وضع اللحم في الماء البارد الذي يغطيها لمدة ساعة على الأقل للتخلص ما بها من دم بعد الغسيل .
٣. يوضع الماء في أناء على النار وهو المعروف " بالعقد " حتى يغلي ثم يضاف إلى هذا الماء الحبهان والمستكة والبصلة . ثم يسقط اللحم في هذا الماء المغلي .
٤. يشق " الريم " بالعلقة من حين إلى آخر .
٥. ينشل اللحم من " الشورية " .
٦. يرش على اللحم قليل من التوابل .
٧. يمكن تحمير اللحم حسب الطلب والرغبة .
٨. أما الشورية تقدم في طبق وحدها ويعصر عليها ليمونه أو عمل الحساء " الفتة " .

أقراص اللحم بالبيض المسلوق

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ٤ بيضات .
٣. بصلة كبيرة مبشورة .
٤. بقدونس مفري .
٥. $\frac{1}{4}$ كيلو سحج مفري .
٦. بهارات وملح .

طريقة العمل :

١. يفرم اللحم مع البهارات ويفضل الدق في الهون .
 ٢. يعجن اللحم بالبيض ويتبل .
 ٣. تأتي بشاشة ويرش عليها دقيق ناعم .
 ٤. تلف العجينة على هيئة اسطوانة وتلف بشاش وتسلق بداخل الشاشة بالماء والبيض المسلوق بداخل هذه العجينة .
 ٥. تنزع الشاشة وتترك اللحم ليبرد .
 ٦. تقطع هذا اللحم إلى دوائر متساوية وتقدم على المائدة .
- ويمكن إضافة الجزر المسلوق مع هذه العجينة .

الهامبروجر

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري .
٢. $\frac{1}{4}$ كيلو بقسماط .
٣. بصلة مبشورة .
٤. ملح وبهارات .
٥. بيضة مخفوقة .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم .

طريقة العمل :

١. تخلط جميع هذه المقادير مع بعضها وتعجن جيداً حتى التجانس .
٢. تشكل على هيئة أقراص متساوية أو أصابع .
٣. ترص في صينية مدهونة بالزيت وتضع في الفرن حتى التشوية أو التحمير وتقلب على الوجه الثاني ليتم التسوية جيداً .
٤. من الممكن وضع شرائح الجبنة على سطح كل قرص حسب الرغبة والطلب .

كفتة اللحم بالبطاطس

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري .
٢. بصلة مبشورة .
٣. ٣ ملعقة خبز ميلل بالماء ومهروس .
٤. عصير ليمونه .
٥. ملح وبهارات .
٦. ٢ بيضة مخفوقة .
٧. ثمرة بطاطس مبشورة .

طريقة العمل :

١. تخلط جميع هذه المقادير عدا البيض ويدق هذا الخليط في الهون جيداً .
٢. تشكل هذه العجينة أصابع أو دوائر حسب الطلب .
٣. وتدهن بالبيض وتقلي في الزيت أو السمن المقدوح .
٤. تقدم هذه الكفتة ومعها السلطة الخضراء (طماطم) أو خضار سوتيه .

لحقة الطحينية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري .
٢. بصلة مبشورة .
٣. ٢ ملعقة بقونوس .
٤. صلصة طحينية .
٥. ملح وبهارات .
٦. عصير ليمونة .
٧. $\frac{1}{4}$ كوب خل .

طريقة العمل :

١. يضاف كل من $\frac{3}{4}$ كوب طحينية إلى عصير الليمونة مع الخل مع الملح والبهارات وماء حسب الحاجة .
٢. يخلط اللحم بالبقونوس والبصل والتوابل .
٣. تدهن الصنية بالسمن وتضع هذه العجينة أصابع أو أقراص .
٤. ثم ترش بالصلصة وتضع في الفرن لتستوي .

الكفتة بالبهارات

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفري .
٢. بصلة مبشورة .
٣. ٢ ملعقة بقونوس .
٤. ملح وبهارات .
٥. عصير ليمونة .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب خل .

طريقة العمل :

١. تخلط جميع هذه المقادير مع بعضها وتعجن جيداً حتى التجانس .
٢. يتم تسوية الكفتة بالبهارات بأن توضع في مصفاه وتوضع هذه المصفاه في إناء به ماء وهي طريقة الحمام المائي أو طريقة الكسكسي ثم ترس في الطبق بعد التسوية وتحمل بالبقونوس .

كفتة اللحم بالبيض المسلوق

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. بصلة مبشورة .
٣. ٥ بيضات مسلوق .
٤. ملح وبهارات .
٥. حلقات طماطم .
٦. بيضة مخفوقة .
٧. بقسماط مطحون .

طريقة العمل :

١. يخلط كل من اللحم المفروم والبصل والملح والبهارات ويعجن جيداً ثم يشكل إلى دائرة كبيرة ويضع وسطها البيض المسلوق .
٢. توضع في الصينية المدهونة بالسمن ومع دوائر الطماطم .
٣. بعد أن تخرج من الفرن تترك لتبرد ثم تقطع دوائر بالسكين عبارة عن حلقات متساوية ويمكن إضافة دوائر الطماطم عند التسوية في الفرن أو بعد الخروج من الفرن وعند التقديم على المائدة حسب الرغبة والطلب .

كفتة اللحم بالأرز

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر مفروم ناعم .
٢. ٤ فصوص ثوم .
٣. ٢ ملعقة بقدونس .
٤. بصلة مبشورة .
٥. ملح وبهارات .
٦. كوب أرز مطحون .
٧. $\frac{1}{4}$ ملعقة كربوناته .

طريقة العمل :

١. يدق الثوم والبصل والملح والبهارات يضاف إليه البصلة المبشورة واللحم والأرز المطحون وباقي المقادير ويعجن هذا العجين جيداً ثم يشكل دوائر أو أصابع حسب الرغبة والطلب .
٢. تدهن الصنية بالزيت أو السمن المقدوح وترص فيها هذه القطع ثم توضع في الفرن حتى التحمير جيداً ثم تخرج من الفرن ومن الممكن تناولها هكذا . أو تخزينها وإضافتها إلى الدمعة أو طبخ الخضروات .

الكفتة المشوية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم.
٢. ملح + فلفل + بهارات.
٣. بقدرونس مفروم.
٤. عصير ليمونة.
٥. بصلة مبشورة.

طريقة العمل :

١. تخلط كل هذه المقادير وتعجن جيداً بنفس الطرق السابقة وتقطع إلى دوائر أو أصابع حسب الطلب.
٢. تضع في الأسياخ وتشوي على الفحم أفضل أو على الشبكة بالفرن.

لحقة العصاج

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ملح + بهارات .
٣. ٢ بصلة مبشورة.
٤. ملعقة سمن .
٥. عصاج .

طريقة العمل :

١. تعجن هذه المقادير عجينة واحدة وتشكل أصابع أو دوائر ثم ترص على صنية مدهونة بالسمن وتسوى بالفرن ويضاف العصاج ومعه كوب من الماء ليتم النضج .

لحمة (الحامض)

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ملح + بهارات .
٣. ٢ بصلة مبشورة + ثوم .
٤. ملعقة سمن .
٥. عصاج .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب أرز .
٧. ٢ ليمونة .
٨. كسبرة خضراء .
٩. حزمة سلق .
١٠. ٣. ملعقة خل .

طريقة العمل :

١. تعجن هذه المقادير جيداً لجميع المقادير ثم تشكل حسب الطلب ويفضل أن يضاف إليها عصاج .
٢. ويفضل أن يوضع الخل مع التقلية والثوم بعد التسوية والخروج من الفرن. أي عند التقديم في أطباق على المائدة .
٣. ومن الممكن أن تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة والطلب .

الكبببة الشامي

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ملح + بهارات .
٣. بصلة مبشورة .
٤. ٢ كوب برغل ناعم .
٥. $\frac{1}{4}$ كوب سمن .

مقادير الحشو :

١. $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ملح + بهارات .
٣. ٢ ملعقة دهن ليه .
٤. بصلة مقطعة دوائر .

طريقة عمل الحشو :

١. يقدح السمن جيداً ويضاف إليه اللحم ودهن اللية والبصلية وتقلب على نار هادئة ويفضل أن يضاف إليها اللوز أو الصنوبر المحمر .

طريقة عمل الكبببة :

١. ينقع البرغل في الماء ساعة ويصفى ثم يضاف إلى اللحم المفروم ويفرم جيداً مرة أخرى .
٢. يقطع قطع متساوية في حجم البيضة ثم يحشى بالحشو الذي أعد ذلك .
٣. تدهن الصينية بالسمن ويرص فيها ويضع في الفرن حتى يستوي جيداً .

الكباب المشوي

المقادير

١. كيلو لحم ضاني .
٢. عصير ليمونة .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون .
٤. ملح + بهارات .
٥. حبات طماطم جمدة .
٦. ملعقة صلصة .
٧. بصلة مبشورة .

طريقة العمل :

١. يتبل اللحم بالملح والبهارات بعد أن يغسل جيداً ويقطع طرنشات ويضاف إليه عصير الليمون والصلصة ويفضل أن يترك في الثلاجة من ٥ إلى ١٠ ساعات .
٢. يشوي بعد ذلك على الفحم وتوضع عليه قطع الطماطم ويقلب وهو على النار جيداً .
٣. يقدم على المائدة وجانبه السلطات والبطاطس المحمرة .

كتاب الحلة

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم أو مقطع قطع صغيرة حسب الرغبة .
٢. ملح + بهارات .
٣. بصلة مبشورة.
٤. خمس فصوص ثوم .
٥. ٣ ملاعق سمن .
٦. كوب ماء .

طريقة العمل :

١. يقطع اللحم قطع صغيرة ويغسل جيداً .
٢. تقلي البصلة المبشورة في السمن ويوضع اللحم عليها .
٣. ثم يضاف الثوم والماء والملح والتوابل ومن الممكن أن يستبدل الماء بصلصة الطماطم حسب الرغبة والطلب .

لحم هستليتة

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم شرائح .
٢. ملح + فلفل .
٣. ٢ بيضة .
٤. $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط .
٥. ٢ عصير ليمونة .

طريقة العمل :

١. يذق اللحم دقاً خفيفاً ثم يغسل .
٢. يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك ساعة .
٣. يضرب البيض ويضاف إليه بعض الملح والفلفل ثم تدهن شرائح اللحم بالبيض والبقسماط . ثم يقلي في السمن .
٤. تنشل على ورق وتغطي بالبقدونس .

اللحم بالعجين في الفرن

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو كفته (سابق ذكر طريقة عمل الكفتة) .
٢. ٣ كوب دقيق .
٣. ٢ كوب زيادي .
٤. $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
٥. قطعة خميرة .
٦. ملح + توابل .
٧. كوب ماء .

طريقة العمل :

١. تعجن العجينة بالمقادير الأولى .
٢. تقطع إلى قطع صغيرة مثل الكعك .
٣. ثم يحشي الكفتة بداخلها ويترك دون تسوية لمدة ساعة .
٤. ترص في صينية مدهونة بالسمن ثم تسوي في الفرن ويكون الفرن ساخن جداً . وتقدم على المائدة ساخنة .

اللحم بالأرز والطماطم

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم .
٢. ملح + ثوابل .
٣. ٢ كوب عصير ليمونة .
٤. $\frac{1}{4}$ كوب أرز نظيف .
٥. بصلة مبشورة .
٦. ٣ ملاعق سمن .
٧. ٢ كوب عصير طماطم .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن جيداً وتضع فيه البصلة المبشورة حتى يصفر لونها .
٢. يقطع اللحم شرائح ويقسل جيداً .
٣. يضاف إليه الملح والثوابل ويصب عصير الطماطم .
٤. يغسل الأرز ثم يضاف إلى اللحم ويترك على نار هادئة ويضاف العصير الليمون قرب النضج ويضاف إليه الماء القليلة إذا أحتاج لذلك .

الكبيرة المشوية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو كبدة تقطع شرائح .
٢. ملح + بهارات .
٣. عصير ليمونة .
٤. بصله مبشورة .

طريقة العمل :

١. بعد أن تقطع الكبدة شرائح تغسل ويضاف إليها الملح والبهارات وعصير الليمون والبصل وتنشوي على الفحم .

الكبدية الحمراء

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو كبدية شرائح .
٢. ملح + بهارات .
٣. ١٠ فصوص ثوم .
٤. ملعقة خل .
٥. قليل من الشطة حسب الرغبة .

طريقة العمل :

١. بعد تقطيع الكبدية شرائح وغسلها .
٢. يقدح الزيت .
٣. تتبل الكبدية بجميع المقادير ثم تقلي في الزيت بعد أن يقدم .
٤. تقلب الكبدية عدة مرات وهي على النار .

الكبد بالزبدة

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو كبد .
٢. كوب عصير طماطم .
٣. بصلة مبشورة .
٤. ملعقة خل .
٥. ملح + ثوابل .
٦. ثوم مدقوق .

طريقة العمل :

١. تقطع الكبد شرائح وتغسل جيداً .
٢. تتبل بالبصل والملح والبهارات والليمون لمدة نصف ساعة .
٣. بجمر الثوم في السمن ثم تضاف إليه الطماطم على النار ثم يضاف الخل .
٤. توضع الكبد ويضاف إليها قليل من الماء وتترك لمدة ٢٠ دقيقة على النار ثم تقدم ساخنة بجوار البطاطس المحمرة والجرجير حسب الرغبة والطلب .

الكبد على الطريقة الفرنسية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو كبد شرائح .
٢. عصير ليمونة .
٣. ملح + بهارات .
٤. $\frac{1}{4}$ كوب دقيق .
٥. $\frac{1}{4}$ كوب بهريز لحم .
٦. ٢ ملعقة سمن .
٧. ٣ ملاعق خل .

طريقة العمل :

١. تقطع الكبد إلى شرائح .
٢. تتبل بالملح والبهارات وعصير الليمون وتغطي بالدقيق ويوضع تحتها بهريز اللحم .
٣. تحمر في السمن المقدوح ثم يضاف إليها الخل . ويفضل التحمير على نار هادئة .
٤. تغطي بالبقدونس عند التقديم على المائدة .

اللسان

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو لحم لسان .
٢. ملح + بهارات .
٣. بصلة صغيرة .
٤. $\frac{1}{4}$ كوب دقيق .
٥. حبهان + مستكه .

طريقة العمل :

١. يغسل اللسان جيداً ويقطع إلى شرائح وينزع من عليه الجلد قبل الغسيل قبل الغسيل .
 ٢. يدعك بالملح والبهارات والدقيق .
 ٣. يغلي في الماء لمدة خمس دقائق .
 ٤. يضاف إليه باقي المقادير من حبهان ومستكه وملح و بهارات .
 ٥. ثم يقطع دوائر أو شرائح حسب الطلب ويفضل أن يضاف إليه صلصة المايونيز ويشوح بالسمن مع البصلة المبشورة ويضاف إليه قليل من الماء حسب الحاجة عند التشويح .
- وهو يطهى مثل الكبدة بكافة أنواع طهيها .

المخ

طريقة طهي المخ....

١. يغسل المخ جيداً ويغلي في ماء قليل مدة بسيطة.
٢. يضاف إليه الملح والبهارات بعد أن ينشل من ماء الغليان.
٣. يقطع قطع صغيرة ويرب البيض مع البقسماط ويترك المخ بالدقيق أو الردة.
٤. يقدر السمن ثم يقلّي المخ.
٥. يرش عليه بعد الغليان بالبقدونس والملح والفلفل ويعصر عليه ليمون.
٦. ثم يهرس بالشكوة مع كافة هذه الإضافات.

تسوية العلاقة (المشوية أو المحمرة

طريقة العمل :

١. تغسل علاقة الخروف جيداً.
٢. ثم تتبل بالملح والفلفل والبهارات.
٣. تقطع قطع صغيرة وتشوي على السبخ أو تحمر في الزيت ثم يعصر عليها ليمون ويضاف إليها الصلصلة والبصل المبشور المشوح في الزيت.

الطحال

المقادير....

١. طحال ضاني .
٢. ملح + بهارات .
٣. عصير ليمونة .
٤. بصلة مبشورة .

طريقة العمل :

١. يغسل الطحال جيداً بالدقيق .
٢. ثم يتبل بالملح والبهارات وعصير الليمون ويترك لمدة ساعة ويضاف إليه البصل المبشور .
٣. ثم يضع على النار ليشوح في السمن قليلاً ثم يشوي على السبخ أو يحمر بإضافة الصلصة والبقدونس والفلفل الأخضر.

الكلاوي

طريقة العمل :

١. يغسل الكلاوي جيداً .
٢. تقطع شرائح وتنقع في الماء لمدة ساعة .
٣. تسلق في قليل من الماء .
٤. ثم تشوى أو تقلى ثم يضاف إليها عصير ليمونة وتتبّل بالملح والفلفل والبقدونس .

السجق

المقادير

١. سجق ضاني أو بتلو.
٢. ملح + فلفل .
٣. ٢ بيضة + ملعقة خل .
٤. ٥ ملاعق سمن .
٥. دقيق سميط .

طريقة العمل :

١. من الممكن أن يشوي بعد أن يقطع شرائح ويخرم بالشوكة .
٢. يغسل جيداً .
٣. يخلط بلحم اللية .
٤. يحش بالأرز أو دقيق البقسماط .
٥. من الممكن أن يقلبي هكذا أو بعد أن يعلق لمدة ساعة في مكان متجدد الهواء .

الكلاوي المشوية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو كلاوي .
٢. ملح + بهارات .
٣. عصير ليمونة .
٤. بصلة مبشورة .

طريقة العمل :

١. تشق الكلى نصفان وتغسل وتتبل بالملح والفلفل والليمون ثم تترك لتجف ساعة ثم تشوى على سبخ أو تقلي بالسمن .

كرشة باللحم والأرز

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ لحم مفروم .
٢. كرشة ضاني .
٣. كوب أرز .
٤. ملح + بهارات .
٥. بصله مبشورة .
٦. ٢ ملعقة بقندونس .
٧. $\frac{1}{4}$ كوب سمن .

طريقة العمل :

١. تغسل الكرشة جيداً بالماء ثم تنقى بالملح والبهارات .
٢. تعد الخلطة المكونة من الأرز والبصل المبشور والبقندونس وقليل من صلصة الطماطم .
٣. تحشى الأمعاء من الكرشة .
٤. وباقي الأجزاء تخبط وتحشى وينزع الخيط بعد الطهي .
٥. تسلق في الماء ثم من الممكن أن تقدم هكذا بعد أن تقطع دوائر ومن الممكن أن تشوح في السمن . حسب الرغبة والطلب .

كرشة بالحمص

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو حمص .
٢. كيلو كرشة ضاني يغسل ويسلق .
٣. بصلة مفرومة .
٤. ملح + بهارات .
٥. ٥ فصوص ثوم ناعم .
٦. ٢ ملعقة سمن .
٧. $\frac{1}{4}$ كيلو صلصة طماطم .

طريقة العمل :

١. تغسل الكرشة جيداً ثم تسلق في قليل من الماء ثم تقطع قطع صغيرة .
٢. وتقبل بالصلصة والبصل المفروم والملح والبهارات ثم يسلق الحمص في أناء آخر وتضع اللحم عليه مع باقي التوابل ثم تضع على النار في الفرن حتى يتم الطهي .

تسوية ضلع الضاني

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلولحم ضلع ضاني .
٢. كوب صلصة طماطم .
٣. ملح + بهارات .
٤. صفار بيضة .
٥. ٢ ملعقة بقدونس .
٦. ٥ ملعقة سمن .
٧. كوب بطاطس مبشور .

طريقة العمل :

١. يقطع اللحم ثم يغسل ثم يتبل بالملح .
٢. يقدح السمن ويشوح فيه اللحم ثم يضاف باقي المقادير مع التقليب ويفضل عصير ليمون .
٣. ومن الممكن أن يشوي حتى يكون على القيمة الغذائية ويضاف إليه التوابل والليمون قبل الشوى .

رستو محشو

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو قطعة واحدة .
٢. ٢ ملعقة سمن .
٣. $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مبشور .
٤. ملح + بهارات .
٥. $\frac{1}{4}$ كوب أرز .
٦. بقدرونس .

طريقة العمل :

١. يغسل اللحم جيداً ويتبل .
٢. يتم عمل الخلطة من البطاطس المبشورة + الأرز + الملح والفلفل + البصل المبشور .
٣. يوضع هذا الحشو على اللحم ثم يثنى ويكون الفتحة أو الثنية إلى أسفل ثم يضع في الصينية المدهونة بالسمن ثم يشوح بالفرن حتى يستوي ويقدم على المائدة .

الفصل الثاني الطيور والأمران

١. كيفية اختيار الطيور .
٢. سلق الطيور .
٣. الدجاج المحشو بالزبد .
٤. الدجاج المشوي .
٥. الدجاج بصلصة .
٦. مرستو الدجاج بالبطاطس .
٧. شرابية الدجاج .
٨. الدجاج بالكاري .
٩. الدجاج بالخضروات .
١٠. الحمام بالأمزج .
١١. الحمام بالقرنك .
١٢. الحمام المشوي .
١٣. العصافير المشوية .
١٤. برام السمان .
١٥. سلق السمان .
١٦. الفر السلوق والمشوي والحشي .
١٧. البط والوزن الحشي .
١٨. الأمران السلوق .
١٩. الأمران المسبك بالمستردة .

كيفية اختيار الطيور

١. يجب عند اختيار الطيور اختيار الصحيحة حتى تكون مفيدة وعالية في القيمة الغذائية ولا تسبب بعض الأمراض ويكون الاختيار على هذه الأسس .
٢. أن تكون الأرجل ملساء وقشورها خفيفة .
٣. أن يكون لونها فاتح ممثلثة الصدر باللحم .
٤. أن يكون لون العرف أحمر مثل الدجاج والبط والحمائم .
٥. في الدجاج الرومي يفضل متوسط العمر .
٦. في البط والأوز يكون لون الأرجل يغلب عليه اللون الأصفر .
٧. في الحمام بأنواعه تكون الأرجل رفيعة ويمثل إلى اللون الأحمر .
٨. في السمان وطائر الغرينج الريش بعد الذبح باليد دون تسخين ماء حتى لا ينسلخ الجلد بالماء الساخن . وباقي الطيور يغلي الماء وينزع الريش بالماء الساخن .
٩. تفتح من أعلى من عند الرقبة .
١٠. تفتح من أسفل لنزع الأحشاء ويكون الفتح عرضي .
١١. تغسل جيداً بالماء والدقيق .

سلق الطيور

١. بعد نزع الريش عن طريق الماء الساخن تغسل الطيور جيداً بالماء والدقيق.
٢. ويفضل أن تتبل الطيور بالملح والبهارات ويعصر عليها ليمونة وملعقة خل وتترك ساعة قبل السلق.
٣. يغلي الماء ثم توضع فيه الطيور ويتابع نزع وتقشيط الريم من أعلى سطح الشورية.
٤. ويضاف معها بصلة مقشرة وطماطمية واحدة.

الرجاج المشوي

المقادير....

١. واحدة دجاجة .
٢. ملح + بهارات .
٣. بصله مفرومة .
٤. ملعقة بقدونس .
٥. ملعقة سمن .
٦. ٢ فنجان فريك .

طريقة العمل :

١. تنظيف الدجاجة جيداً وتنبل حسب الطريقة السابقة .
٢. يضع الحشو من الفريك والبقدونس والملح والتوابل ومبشور البصل والصلصة .
٣. تحشي الدجاجة بهذه الخلطة .
٤. تدهن الصينية بالسمن وتضع فيها الدجاجة بالفرن وتقلب بعد عشر دقائق وتعاد في الفرن حتى تستوي ومن الممكن أن تسوي في الماء المغلي حسب الطلب والحاجة ثم تقلي .

تسوية ضلع الضاني

المقادير

١. دجاجة .
٢. ملح + بهارات .
٣. ليمونة .
٤. ٢ ملعقة بصل .

طريقة العمل :

١. تنظيف الدجاجة جيداً .
٢. تتبل الدجاجة بالملح والبهارات وعصير الليمون وتترك ساعة .
٣. تدهن بالسمن وتشوي على الفحم مع استمرار التقليب . تقطع وترص في الأطباق .

نقطة الرجاء بالصلصة

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب صلصة .
٢. دجاجة مسلوقة .
٣. ملح + بهارات .
٤. صفار بيضة .
٥. سمن للتحمير .
٦. بياض بيضات + بقسماط .

طريقة العمل :

١. تخلي الدجاجة من العظم ويفرم اللحم ويضاف إليه الملح والبهارات وصفار البيض والبقسماط والسمن .
٢. تشكل أصابع أو دوائر حسب الطلب .
٣. تقلي في السمن أو الزيت .
٤. تغطي بالبقدونس وتقدم على المائدة .

رستو الرجاج بالبطاطس

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس .
٢. دجاجة سمينة .
٣. ملح + بهارات .
٤. كوب زيادي .
٥. عصير ٢ ليمونة .
٦. ملعقة زبدة .
٧. ملعقة صلصة حمراء

طريقة العمل :

١. تنظيف الدجاجة وتتبيل بالملح والبهارات وعصير الليمون وتترك ساعة ثم تقطع الدجاجة إلى أربع أجزاء .
٢. تقطع البطاطس دوائر. وتضع في صينية مدهونة بالسمن ويوضع معها الزبادي .
٣. تضع الصينية في الفرن ثم تقلب بعد $\frac{1}{4}$ ساعة ويضاف إليها $\frac{1}{4}$ كوب ماء .
٤. يفضل أن يضاف إليها ملعقة صلصة حمراء .

شركسية الرجاء

المقادير....

١. دجاجة سمينة .
٢. ملح + فلفل .
٣. كوب أرز.
٤. ٢ ملعقة سمن .
٥. بصلة مبشورة .
٦. مستكة + حبهان .

طريقة العمل عمل الشركسية :

١. $\frac{1}{4}$ كيلو عين الجمل .
٢. قلب رغيف أفرنجي .
٣. ٥ فصوص ثوم + ملعقة سمن .
٤. واحد ملعقة كذبرة ناعمة .
٥. ثم ينقع عين الجمل في الماء الساخن ثم يقشر ويغرم وينقع الخبز مع قليل من الماء.
٦. ويدق الثوم ثم يضع بعد كل ذلك خليط الشركسية .

طريقة الشركسية بالدجاج:

١. يقدح السمن ويضاف إليه المستكة والحبهان والبصلة المفرومة ثم يضاف إليهم ٢ كوب ماء ثم ينتظر حتى الغليان ثم يضاف كوب الأرز المغسول .
٢. تحمر الدجاجة بإناء أخر حتى تستوي ثم تقطع .
٣. تغرف الشركسية في طبق ويوضع عليه أجزاء الدجاجة .

الدرجاج بالكاري

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كوب جبن رومي .
٢. دجاجة .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب جبن رومي .
٤. بصل مبشورة .
٥. ملعقة مسحوق الكاري .
٦. كوب شعرية .
٧. ٢ ملعقة سمن .
٨. ملح + بهارات + ليمونة .

طريقة العمل :

١. تسلق الدجاجة ثم تخلي من العظم وتقطع وتقطع قطع صغيرة .
٢. تسلق الشعرية .
٣. تقلي البصلة المبشورة مع الملح والفلفل ويضاف إليها الكاري والدقيق ويقلب باستمرار ثم يعصر عليه الليمونة .
٤. تفرم الجبنة الروم .
٥. تدهن الصينية بالسمن ويضع فيها نصف الشعرية ثم تضاف إلى الفرن حتى يتم الطهي وتقدم ساخنة على المائدة .

طاجين الدجاج بالخضروات

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو خضار مشكل .
٢. دجاجة كبيرة .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مقطع حلقات .
٤. ٢ ملعقة بقدونس .
٥. عصير ليمونة .
٦. كوب بصل مقطع حلقات .
٧. ٢ ملعقة سمن كبيرة .
٨. ملح + بهارات .
٩. ٢ فص ثوم .

طريقة العمل :

١. تقطع الدجاجة أربع أجزاء وتلك بالدقيق وتحمري في السمن .
٢. يقطع الخضار إلى أجزاء صغيرة ويوضع في الصينية ثم توضع الدجاجة فوقه مع باقي المقادير إلى الصينية ثم توضع في الفرن حتى يتم الطهي ويفضل أن تكون بطاجن من الفخار ويضاف إليها خلال الطهي بالفرن ٢ كوب ماء لينتج عن ذلك شوربة الدجاج بالخضار وتقدم على المائدة ساخنة .

الحمام بالأرز

المقادير

١. زوج حمام .
٢. فنجان أرز .
٣. فنجان شوربة حمام .
٤. ملعقة سمن .
٥. ملح + بهارات .
٦. ملعقة بقدونس .
٧. ليمونة .

طريقة العمل :

١. بعد أن يتم تنظيف الحمام وفتحة يتم عمل الخلطة من الأرز والملح والبهارات والبقدونس ثم يحشي الحمام بهذه الخلطة ويوضع في الطاجن ثم يغطي بكوب شوربة ثم يرفع من على الفرن ويحمر ويعصر عليه ليمونة ويقدم ساخن على المائدة .

الحمام بالفريك

المقادير

١. زوج حمام
٢. ٢ ملعقة سمن .
٣. $\frac{3}{4}$ كيلو فريك .
٤. بصلة مبشورة .
٥. كبد وقوانص الحمام .
٦. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. بعد ذبح الحمام وتنظيفه يتم عمل الخلطة للحشو من الفريك والملح والقلقل والبصلة المفرومة والبقدونس والكبد والقوانص ثم يحشى الحمام ويسلق في الماء ثم يحمّر بعد السليق .

الحمام المشوي

المقادير

١. زوج حمام
٢. ٣ ملاعق سمن .
٣. عصير ليمونة .
٤. عصير بصل .
٥. ملح + فلفل + بققدونس .

طريقة العمل :

١. بعد ذبح وتنظيف الحمام يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم يشوي على الفحم بعد أن يدهن بالسمن ثم يعصر عليه الليمونة ويقدم على المائدة بجوار البطاطس المحمرة .

العصافير المشوية

المقادير

١. عشر عصافير .
٢. عصير بصل .
٣. ملح + بهارات + بققدونس + عصير ليمونة .

طريقة العمل :

١. ينظف العصافير وتتبّل بالملح والفلفل والبهارات وعصير البصل وتدهن بالسمن وتشوي على الفحم ثم يعصر عليها الليمون وتزين بالبققدونس . وتقدم على المائدة .



برام السمان

المقادير

١. ٢ كوب أرز .
٢. ملعقة سمن .
٣. ٢ سمانة .
٤. بصلة مبشورة .
٥. ملح + فلفل .
٦. ٢ كوب لبن .

طريقة العمل :

١. ينظف السمان كما ذكرنا بدون ماء ساخن حتى لا ينسلخ الجلد . ثم يغسل وينظف وينقع بالماء .
٢. يغسل الأرز جيداً ويضاف إليه البصلة المبشورة والملح والفلفل ويقلب .
٣. يدهن البرام بالسمن ويضع به نصف الأرز ثم يوضع السمان ثم يوضع باقي الأرز ويغلي اللبن ويوضع على السمان بالأرز ثم يوضع على النار في الفرن تحت حرارة هادئة قدر الأماكن ويستمر بالفرن لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة فقط .

سلق السممان

طريقة العمل :

١. نفس طريقة السلق العادية إلا أنه ينظف من الريش دون ماء ويغسل ويسلق ثم يضاف إليه الحبهان والمستكة وعصير ليمونة ثم يحمر في السمن ويقدم على المائدة بجوار أطباق الأرز.

الغر المسلوقة

طريقة العمل :

١. ينظف الغر مثل السممان دون ماء ساخن حتى لا ينسلخ الجلد .
٢. يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون بعد أن ينقع بالماء ساعة .
٣. يضاف إلى الماء المغلي مثل سلق باقي الطيور حتى ينضج ثم يحمر حسب الطلب والرغبة .
٤. ويمكن حشوة مثل الحمام بالأرز أو الفريك حسب الرغبة والطلب .

البط والأرز المحشو بالبصل

المقادير

١. بط أو وزن حسب الطلب والرغبة .
٢. قلب عيش أفرنجي .
٣. بصلة كبيرة مبشورة .
٤. ملح + فلفل + بقدونس .
٥. عصير ليمونة .

طريقة العمل :

١. ينظف البط أو الوزن جيداً ويفتح ويغسل ثم يتم تجهيز الحشو من المقادير السابقة .
٢. ويحشي بها البط أو الوزن .
٣. ثم تسلق في الماء ، ثم تقلي في السمن .
٤. ثم يعصر عليها الليمون ويوضع عليها البقدونس .

سلق الأرنب

المقادير

١. أرنب مسلوخ ومقطع أجزاء.
٢. بصلة صغيرة.
٣. ثلاث فصوص ثوم.
٤. ملح + فلفل + حبهان + بهارات.

طريقة العمل :

١. يقطع الأرنب وينقع في الماء لمدة ساعة.
٢. يغلي الماء ويوضع فيه الأرنب ويضاف إلى هذا الماء الملح والفلفل والحبهان والبصلة حتى يتم الطهي ثم يقدم هكذا أو يحمر حسب الطلب والرغبة ويزين بالقدونس حتى يكون عالي القيمة الغذائية.

الأرنب المسبك بالمستروة

المقادير

١. أرنب .
٢. ٣ ملعقة سمن .
٣. ٢ ملعقة دقيق .
٤. ملعقة سكر .
٥. ملح + بهارات .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب خل .
٧. ملعقة مستردة .
٨. حلقات بطاطس أو جزر .

طريقة العمل :

١. ينظف الأرنب جيداً ثم تدهن الصينية بالسمن ويضع خليط من هذه المقادير أسفل الأرنب ثم يوضع الأرنب عليها ويضع على النار مع التقليب من ٣ : ٤ مرات خلال الطهي ثم بعصير عليها ليمونة ويجمل بالقدونس .

الفصل الثالث

الشومرية

١. شومرية العظم بالمخضار .
٢. شومرية الطماطم .
٣. شومرية الدجاج واللحم .
٤. شومرية الفول النبات .
٥. شومرية السخينة .
٦. شومرية العدس .
٧. شومرية الكوارع .
٨. شومرية الخرشوف .
٩. شومرية السلك .
١٠. شومرية اللحم بالكفتة .
١١. شومرية البصل .

شورية الخضار بالعظم

المقادير

١. $\frac{1}{3}$ كيلو خضار مشكل .
٢. ماسورة عظم أو ذيل بقرى .
٣. ٥ كوب ماء + عصير ليمون .
٤. بصلة مفرومة .
٥. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. تغلي وتغسل العظام أو الكارع ويسقط في الماء المغلي وينزع الريم باستمرار .
٢. يضاف البصل المفروم والملح والفلفل والخضار المشكل حتى يتم الطهي .
ويقدم على المائدة بعد عصير ليمونة على هذه الشورية .

شورية الطماطم

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم .
٢. بصلة مفرومة .
٣. ملعقة سمن .
٤. ملعقة دقيق .
٥. ملح + بهارات + بقდونس .
٦. شوربة دجاج .

طريقة العمل :

١. تشوح السمن والطماطم والماء مع البصل والملح والفلفل والبقدونس وكل المقادير ثم يضاف إليها شوربة الدجاج ومن الممكن أن يضاف إليها الشعيرية أو المكرونة التي سبق تخميرها .

شورية الرجاج واللحم

المقادير

١. دجاجة متوسطة .
٢. ٤ كوب ماء .
٣. ٢ بصلة مفرومة .
٤. ملح + فلفل + مستكة .

طريقة العمل :

١. بعد غليان الماء تسقط الدجاجة في هذا الماء المغلي ثم يضاف إليها الملح والفلفل والمستكة والبصل المفروم . ثم ينشل الدجاجة ويضع بدل منها في الشورية المكرونة أو الشعيرية المحمرة وتقدم على المائدة .

فول النابت

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ فول نابت .
٢. ملعقة سمن .
٣. بصلة مفرومة + ملح + بهارات .
٤. ٢ فص مستكة .
٥. ٣ كوب ماء .
٦. ٢ ليمون .

طريقة العمل :

١. يقشر الفول النابت ويغسل جيداً .
٢. يقدح السمن أو الزيت ويضاف إليه الملح والفلفل والمستكة ثم يضاف الماء .
٣. ثم يضاف الفول النابت مع قليل من الصلصة الحمراء (صلصة الطماطم) حسب الرغبة ثم يعصر عليه ٢ ليمونة حسب الطلب .

شورية (السخنية)

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب أرز .
٢. ٢ بصلة .
٣. ٦ بيضات .
٤. ملح + فلفل .

طريقة العمل :

١. تحمر البصلة بعد أن تبشر .
٢. نضيف إليها الماء والملح والفلفل ثم نضع الأرز نضع البيض كل واحدة كما هي دون تقليب .

شورية العرس

المقادير....

١. كوب عدس أصفر.
٢. ٢ ملعقة سمن.
٣. بصلة مفرومة.
٤. ملح + كمون.
٥. صلصة طماطم.
٦. خبز أفرنجي محمر.

طريقة العمل :

١. يغسل العدس جيداً وينقع في الماء لمدة ساعة.
٢. يقدح السمن ويحمر فيه البصل والخبز المحمر ويوضع الملح والكمون ثم يوضع الماء والعدس ويقلب جيداً ثم توضع التقلية وهي (فسان ثوم محمر في السمن مع الصلصة الحمراء) .
٣. ثم يكسر الخبز ويوضع العدس على الخبز أحدهما بارد والآخر ساخن .

شورية الكوارع

المقادير

١. ٢ كوارع .
٢. بصلة مفرومة .
٣. عصير ليمونة .
٤. فص مستكة .
٥. ملح + بهارات .
٦. ملعقة دقيق .

طريقة العمل :

١. تغسل الكوارع جيداً .
٢. يغلي الماء ويسقط فيه الكوارع بعد الغليان . وينزع الريم .
٣. تضاف المستكة والملح والفلفل والبصلة المفرومة وعصير الليمون .
٤. ملحوظة (الدقيق لغسيل الكوارع جيداً) .

شورية الخرشوف

المقادير....

١. ٤ خرشوفات .
٢. ملح + فلفل .
٣. كوب لبن زبادي .
٤. قطعة كرفس .
٥. كوب سمن .
٦. شورية دجاج أو لحم .

طريقة العمل :

١. يقطع الخرشوف بعد التنظيف والغسيل .
٢. يقدح السمن والبصل والملح والفلفل ويضاف إليهم الكرفس ثم يضاف شورية الدجاج أو اللحم حتى الغليان .
٣. ثم يضاف اللبن الزبادي حتى يغلي مرة ثانية ثم يضاف الكرفس . ثم يقدم على المائدة .

شورية السمك

المقادير....

١. كيلو سمك .
٢. فص مستكة .
٣. ملح + فلفل + حبهان .
٤. بصلة مفرومة .
٥. ٢ كوب ماء .
٦. ملعقة سمن .
٧. ملعقة دقيق .
٨. بقدونس .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن مع الدقيق والحبهان والمستكة والملح والفلفل والبصل والكرفس.
٢. يضاف إلى ذلك الماء حتى الغليان .
٣. يعصر ليمون على السمك طرى ثم يضاف إلى هذا الماء المغلي وهو على النار.
٤. بعد الطهي ينشل السمك ويحمل بالبقدونس ومن الممكن والأفضل لفتح الشهية أن يحمر السمك قبل أن يسقط في هذه الشورية حتى يكون عالي القيمة الغذائية .

شورية اللحم بالكفتة

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. ملح + بهارات .
٣. عصير ليمون .
٤. بيضات .
٥. كوب بهريز شوربة .
٦. ٢ بصلة مفرومة .
٧. ملعقة أرز .

طريقة العمل :

١. يتم إعداد الكفتة باللحمة المفرومة والملح والفلفل والأرز والبصل المبشور .
٢. تحمر الكفتة بعد أن تدهن بالبيض .
٣. ثم يعصر عليها الليمون بعد التحمير .
٤. ثم تغلي الشورية وتضاف إليها الكفتة .
٥. حتى تغلى على النار ويتم الطهي .

شورية البصل

المقادير

١. ٦ بصلات مقطعة شرائح .
٢. ٥ كوب شوربة دجاج .
٣. ملح + فلفل .
٤. ٣ ملاعق دقيق .
٥. جبن شيدر مبشور .

طريقة العمل :

١. يحمّر البصل في السمن مع الملح والفلفل والجبنة .
٢. يضاف الدقيق عليهما ثم الماء أو شوربة الدجاج .
٣. يستمر التقليب حتى الغليان .

الفصل الرابع الأسماك والجمبري

١. كيفية اختيار الأسماك .
٢. السمك المسلوق .
٣. صياغة السمك .
٤. صياغة الجمبري .
٥. سلق الكابوريا .
٦. كفتة الجمبري .
٧. الجمبري بالكاري .
٨. الجمبري بالمايونيز .
٩. السمك المقلي .
١٠. كفتة السمك .
١١. طاجن السمك .
١٢. صينية السمك بالزيت والليمون .
١٣. صينية السمك بالبصل طس .
١٤. فتيك السمك .
١٥. كبيبة السمك .
١٦. السمك المشوي بالزبد .
١٧. السمك المشوي بالزيت والليمون .
١٨. السردين المقلي .
١٩. البساريا المقلية .

1000

1000

كيفية اختيار الأسماك

الأسماك تحتوي على نفس القيمة الغذائية القريبة من نفس القيمة الغذائية التي توجد في اللحوم والدجاج بل تحتوي على زيت السمك الذي يقوى الأعصاب وهو سهل الهضم خصوصاً في الشتاء . ويفضل قدر الأماك تناول السمك طازج قدر الأماك .

ولذا يجب اختيار السمك على هذه الأسس :

١. أن يكون إختياره حسن المنظر .
٢. مقبول الرائحة ليس له رائحة كريهة .
٣. أن تكون الخياشيم ما زالت حمراء .
٤. أن تقطع الزعانف والذيل ويقشط من القشر عنيداً ويغسل بالماء والملح ويعصر عليه ليمونه سواء يشوي أو يقلي أو يدس في الطاجن .
٥. والسمك المشوي هو الذي يحتوي على أكبر قيمة غذائية سهل الهضم سريع الامتصاص .

السمك المسلوق

الطريقة :

١. ينظف السمك ويغسل جيداً ويفضل أن يوضع في الماء لمدة نصف ساعة .
 ٢. يعصر عليه ليمونه ويتبل بالملح والفلفل والبهارات .
 ٣. ثم يسخن الماء ويلف السمك بالبصل المفروم ويحشي به ثم يوضع في هذا الماء الساخن ويظل على النار حتى يتم النضج وينشل ويزين بالبقدونس الأخضر.
 ٤. ويفضل أن يقطع قطع صغيرة قبل السلق في الماء إذا كان من الحجم الكبير.
- حسب الرغبة والطلب وينفس الطريقة يسلق الجمبري بعد التقشير.

صياوية السمك

المقادير....

١. كيلو سمك طازج .
٢. $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
٣. فنجان أرز مغسول .
٤. ٣ كوب ماء .
٥. ملح + فلفل + عصير ليمونة + بصل مبشور .
٦. صلصة طماطم .
٧. بققدونس .

طريقة العمل :

١. بعد تنظيف السمك جيداً ونقعه في الماء يتبل بالملح والفلفل ويعصر عليه الليمون .
٢. يقلّي البصل في السمن وتضاف إليه صلصة الطماطم وبعض من الملح والفلفل ثم يضاف الماء ويوضع السمك حتى النضج ثم يضاف الأرز حتى يتم الطهي ثم ينشل السمك ويزين بالليمون والبققدونس ومن الممكن غرقة في أطباق مع الأرز.

صياوية الجمبري

طريقة العمل :

نفس طريقة السمك ولكن يستبدل السمك بالجمبري ولكن يقشر الجنبري بعد السلق ويضاف إليه الأرز بعد ذلك ويوضع ليغلي مرة ثانية ويضاف إليه الملح والفلفل ويفضل الطهي على نار هادئة .

سلق أبو جلاببو (الكابورية)

المقادير

١. عدد من الكابورية حسب الرغبة والطلب .
٢. بصلة مبشورة .
٣. عصير ليمونة .
٤. قليل من الماء .
٥. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. يوضع الماء على النار حتى يسخن ثم يوضع فيه الكابورية ثم يضاف إليها الملح والفلفل والبهارات والبصل المبشور .
٢. ثم تنشل الكابورية ويعصر عليها الليمون وتزين بالبقدونس .

لحمة الجمبري

المقادير....

١. كيلو جمبري .
٢. ملح + فلفل + كمون .
٣. كوب أرز مطحون .
٤. ٥ فصوص ثوم .
٥. بقودونس أخضر .
٦. عصير ليمون .
٧. بصلة مبشورة .

طريقة العمل :

١. يقطع الجمبري إلى قطع ويختم جيداً مثل اللحم المفروم ثم تعجن مع الأرز المفروم والبقودونس والبصل المبشور والثوم المدقوق والملح والفلفل والتوابل .
٢. ثم تشكل العجينة إلى دوائر أو أصابع حسب الطلب والرغبة . ثم تدهن الصينية بالسمن وترص فيها هذه الأقراص أو هذه الأصابع وتدخل الفرن تحت نار متوسطة .
٣. وبعد النضج يرش عليها عصير الليمون .
٤. ثم تقدم في أطباق وتزين بالبقودونس .

الجمبري بالكاري

الطريقة :

يسلق الجمبري بنفس الطريقة السابقة بعد التقشير ثم يتم عمل صلصة الكاري ويوضع فيها الجمبري ويسخن مرة أخرى على النار ثم يرش عليه الليمون ويزين بالبقدونس .

الجمبري بالمايونيز

المقادير

١. كيلو جمبري .
٢. عصير ليمونة .
٣. ملح + فلفل بهارات .
٤. كوب صلصة مايونيز .
٥. بيضة مسلوقة .
٦. بصلة مিশورة .
٧. كرفس .

طريقة العمل :

١. يغسل الجمبري جيداً وينظف الرمل .
٢. يرسل الجمبري بعد أن يقطع حلقات وتحت البصل الشرائح والبصل والليمون والملح والفلفل . ويرص على هذه الحلقات حلقات من البيض المسلوق ويقدم على المائدة ويكون بجوار الخيار المخلل . ويقدم الجمبري طازج أو مسلوق بهذه الطريقة .

السمك المقلّي

المقادير....

١. كيلو سمك مقطع .
٢. ملح + بهارات .
٣. ليمون + بقدونس .
٤. زيت للقلية .
٥. دقيق .
٦. ثوم .

طريقة العمل :

١. يقطع السمك ويغسل جيداً . ثم يدعك بالملح والثوم والبهارات .
٢. ثم يدهن السمك بالدقيق ويقدح الزيت ويقلّي السمك فيه مع التقليب .
٣. ثم يعصر عليه الليمون ويزين بالبقدونس .

لحقة السمك

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو سمك بدون عظم .
٢. ملح + ثوابل .
٣. $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس .
٤. صفار بيضة .
٥. حزمة بقودونس .
٦. بيض مخفوق .

طريقة العمل :

١. يغسل السمك جيداً ويقطع .
٢. تسلق البطاطس وتقشر جيداً وتدص مع السمك وتضاف كافة هذه المقادير .
٣. ثم تشكل دوائر أو أصابع ثم تدهن الصينية بالزيت وترص ثم توضع بالفرن وبعد النضج يرش عليها عصير الليمون وتزين في الأطباق بالبقودونس .

طاجين السمك

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو سمك .
٢. ملح + تاويل .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
٤. بصل مبشورة .
٥. ٢ ملعقة بقدونس .
٦. ٢ ملعقة طحينة .
٧. ٣ ثمرة طماطم .

طريقة العمل :

١. ينظف السمك ويقطع ويغسل جيداً .
٢. يقدح السمن مع البصل ويضاف الملح والتاويل والطماطم وباقي المقادير عدا الطحينة .
٣. ثم يضاف السمك المقطع حتى النضج ثم توضع الطحينة ويعصر عليها الليمون والبقدونس .

صينية السمك بالزيت والليمون

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
٢. كيلو سمك .
٣. $\frac{1}{4}$ رأس ثوم .
٤. ملح + ثوابل + ليمون .

طريقة العمل :

١. ينظف السمك ويقطع ويغسل جيداً .
٢. تدهن الصينية بالزيت ويتبل السمك بالملح والثوابل . ثم يرص في الصينية ويوضع في الفرن وبعد النضج يرش عليه الليمون ويزين بالبقدونس .

صينية السمك بالبطاطس

طريقة العمل :

١. نفس الطريقة السابقة وتقطع البطاطس دوائر وتوضع تحت قطع السمك .

بفتيك السمك

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو سمك .
٢. بيضة .
٣. عصير ليمونة .
٤. ملح + توايل .
٥. بقسماط .
٦. بقدونس .

طريقة العمل :

١. يغسل السمك ويقطع ويتبل جيداً بالملح والتوايل ويترك نصف ساعة .
٢. تخفق البيض وتتبل مع البقسماط .
٣. يلك السمك بهذا الخليط من البيض والبقسماط .
٤. يقدح الزيت ويقلي فيه السمك .
٥. ثم يرش بالليمون ويزين بالبقدونس .

كبابية السمك

المقادير

١. كيلو سمك كبير.
٢. ملح + توابل.
٣. بصلة مبشورة.
٤. كوب برغل ناعم.
٥. بققدونس.
٦. بصل سليم.

طريقة العمل :

١. ينظف السمك جيداً ويشفى من العظم ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والبصل المبشور.
٢. يقطع البصل السليم إلى حلقات وتقلي في الزيت قليلاً وترص في الصينية.
٣. يعجن السمك المفروم ثم يوضع على البصل الموجودة في الصينية ثم يضاف إليه البرغل والبققدونس.
٤. ويوضع في الفرن حتى النضج ويكون السمك على هيئة دوائر أو أصابع حسب الطلب والرغبة.

السمك المشوي بالبرودة

طريقة العمل :

١. يغسل السمك جيداً وينظف جيداً وينقع في الماء ويتبل بالملح والتوابل والثوم والشطة .
٢. ثم يلك السمك بالبرودة ويرص على صاج ويوضع على النار بنفس الصاج ويقلب أثناء الشوي حتى يتم النضج . ثم يرش عليه محلول مكون من (الزيت والليمون والتوابل) حسب الرغبة والطلب .

سمك مشوي بالزيت والليمون

طريقة العمل :

١. يمكن شوي السمك بالزيت والليمون بنفس الطريقة السابقة ولكن يلك بالبرودة وتدهن الصينية بالزيت ويرش الملح والتوابل .
٢. ثم يوضع بالفرن حتى النضج ويقطع الفلفل الأخضر والطماطم وتضاف على وجه الأطباق بعد خروجه من الفرن .

السروين الثقلي

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو سمك .
٢. دقيق للقلية .
٣. زيت للتحمير .
٤. ملح + ثوابل .
٥. عصير ليمون .
٦. بقدونس .

طريقة العمل :

١. يغسل السردين جيداً ويتبل بالملح والفلفل والبهارات .
٢. يلك السردين بالدقيق .
٣. يقدح الزيت ويوضع السمك بالدقيق ثم يقلب وهو على النار ثم بعد أن يتم النضج يرش عليه عصير الليمون .

البساريا الثقلية

طريقة القلية :

١. تغسل البساريا جيداً وتنظف .
٢. تتبل بالملح والبهارات وتترك لمدة نصف ساعة .
٣. ثم تلك بالدقيق. ويقدح الزيت وتقلي البساريا وبعد أن تنضج يرش عليها الليمون.

الفصل الخامس

البيض

- ١ . سلق البيض بدون قشر .
- ٢ . البيض بالبطاطس .
- ٣ . البيض بالكاري .
- ٤ . البيض بالمشوية .
- ٥ . البيض بالكريمة .
- ٦ . البيض بالمايونيز .
- ٧ . المعجونة بالخضروات .
- ٨ . المعجونة في الصينية .
- ٩ . البيض بالقول المدمس .
- ١٠ . البيض بالمعجونة .
- ١١ . البيض بالطريقة .
- ١٢ . المعجونة بالصلصة .
- ١٣ . شكشوكة بالبيض .

سلق البيض برون قشر

الطريقة الأولى :

١. يدهن قاع إناء صغير بالزبد ويوضع به ماء مغلي وملح ويترك هذا الماء حتى يغلي .
٢. تسكر البيضة في طبق صغير.
٣. يحرك الماء المغلي وهو على النار بالمعلقة ثم تصب البيضة وسط دوامة الماء وهي على النار حتى تسقط وسط هذا الماء وهي قطعة واحدة ثم يترك هذا الماء على النار حوالي خمس دقائق .

الطريقة الثانية :

١. سلاء نصف المقلاة بالماء ونضع في هذا الماء الملح ويوضع هذا الماء على النار حتى يغلي . ثم نفقش البيضة في طبق صغيرة .
٢. ثم نرفع الماء المغلي من على النار ونضع فيه البيضة ونتركها لمدة خمس دقائق في هذا الماء المغلي .

البيض بالبطاطس

المقادير

١. بطاطس مفرومة .
٢. ٣ ملعقة سمن .
٣. طماطم شرائح .
٤. بصلة مبشورة .
٥. ٥ بيضات .
٦. بقدونس .
٧. ملح + ثوابل .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن جيداً ويضاف إليه البصل المبشور والملح والثوابل والبطاطس المفرومة والبقدونس ، ويقلب كل ذلك على النار .
٢. يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل في ملبق ثم يقلب على الخليط الأول ويرفع من على النار.
٣. يتم عمل قطع أو أصابع من هذا الخليط ويقلي في السمن المكدوح حتى الأحمرار.

البيض الممشي بالكاري

الطريقة:

١. يسلق البيض ويقشر وتقطع كل واحدة نصفين ثم نحضر صلصة الكاري ونهرسها على البيض ثم يضغط من داخل قمع فيكون كل واحدة على هيئة نصف دائرة ويقدم في طبق تحت كل واحدة دائرة من الطماطم .

البيض بالأنشوجة

الطريقة:

١. يقشر البيض المسلوق وتقسّم الواحدة إلى نصفين .
٢. تمسح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتسحق ويضاف إليها الزيت بمقدار البيض المسلوق .
٣. يتبل هذا الخليط بالملح والبهارات .
٤. يضع هذا الخليط نصف دائري ويوضع مهروس البيض عليه .

البيض بالكريمة

الطريقة:

١. يقشر البيض المسلوق وتشق الواحدة نصفين وينزع المخ وينخل بالمنخل ثم يضاف إليه قدرة ذبد والكريمة والملح والفلفل والتوابل .
٢. يضع هذا الخليط في قرطاس له بلبة ويضغط عليه ليتساقط من البلبة قطع ويقدم باليقدونس على المائدة .

البيض بالمايونيز

الطريقة:

١. نفس الطريقة السابقة ولكن تستبدل الكريمة بالمايونيز واليقدونس المفروم.

العبدة بالخبز والخبز

المقادير

١. كوب لبن .
٢. بطاطس + بصله + كوسة .
٣. ٢ بصل مبشورة .
٤. بقونس مفروم .
٥. $\frac{1}{4}$ كوب دقيق .
٦. كوسة مبشورة .
٧. ملح + توايل .
٨. $\frac{1}{4}$ كوب سمن + ٦ بيضات .
٩. $\frac{1}{4}$ ملعقة خل .
١٠. ٢ ملعقة بيكنج بودر .

طريقة العمل :

١. يضاف الملح والتوايل إلى البصل المبشور .
٢. يضاف البودر والدقيق إلى هذا المخلوط ويقلب جيداً . ثم تضاف الكوسة والبصلة واللبن والخل وباقي المقادير إلى هذا الخليط ويقلب جيداً .
٣. تدهن الصينية بالسمن ثم يفرش منها هذا الخليط ويوضع في الفرن ويقلب بعد خمس دقائق ثم يعاد إلى الفرن حتى النضج ثم يقدم على المائدة .

العجة في الصينية

المقادير

١. ٥ بيضات .
٢. ملعقة سمن .
٣. $\frac{1}{4}$ فنجان أرز .
٤. ملعقة مستردة .
٥. ملح + توايل + بقدونس .
٦. $\frac{1}{4}$ فنجان جبن رومي مبشور .
٧. $\frac{1}{4}$ كوب لبن .
٨. ٣ ملاعق دقيق .

طريقة العمل :

١. يفضل بياض البيض كله وصفار البيض كله كل نوع في طبق خاص به .
٢. يسلق الأرز ويحمر الدقيق في السمن المقدوح ويخلط مع الأرز والمستردة والملح والتوايل والبصل المبشور والجبن المبشور ويقلب جيداً مع صفار البيض ثم تدهن الصينية بالسمن وتساوي فيها هذه العجينة ثم يوضع بياض البيض على وجه هذه الخلطة ويوضع في الفرن حتى النضج .

البيض بالعصاج

طريقة العمل :

١. يسخن العصاج ويعمل به حفر ثم يوضع البيض في هذه الحفر ويوضع على النار مع نار هادئة.

البيض بالبسطرمة

طريقة العمل :

١. تقطع البسطرمة قمع رفيعة وتقلي في السمن ثم يوضع البيض واحدة بعد الأخرى حتى الاحمرار ويحتاج إلى نار هادئة.

البيض بالفول (المرس)

طريقة العمل :

١. بعد سلق الفول وتسويته يقدح السمن ويضاف الفول بالتوابل والملح حتى يبدأ في الغليان ثم يعمل حفرة وسط الفول ويوضع فيها البيض ويترك على النار حتى النضج.

البيض بالعجوة

طريقة العمل :

٦. يقدح السمن ويحمر فيه العجوة المفرومة على نار هادئة ثم يضاف إليه السمسم ثم يخفة البيض ويضاف إلى العجوة مع التقليب ويظل على النار حتى النضج والبيض بالعجوة عالي القيمة الغذائية .

العجة بالطماطم

المقادير

١. ٥ بيضات .
٢. ٣ ثمرات طماطم .
٣. ٢ بصلة مبشورة .
٤. ملح + بهارات .
٥. ٣ ملاعق زيت .
٦. بقدونس مفروم .
٧. ٣ ملاعق فلفل أخضر مفروم .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن ويضاف إليه البصل المبشور. ثم تقطع الطماطم قطع صغيرة وتضاف إليه وكذلك الملح والبهارات .
٢. يضاف الفلفل الأخضر ويقلب على الخليط جيداً .
٣. يرب البيض جيداً ويفضل إضافة ملعقة دقيق ثم يسكب على الخليط الأول ويقلب جيداً مع كافة المقادير .
٤. تدهن الصينية بالسمن ثم يفرش هذا الخليط بها ويوضع في الفرن ويقلب بعد خمس دقائق ويعاد إلى الفرن بعد ذلك ثم يرفع من على النار بعد النضج جيداً .

شكشوكة بالبيض

المقادير

١. خمس بيضات .
٢. ملعقة بقدونس .
٣. بصلة مفرومة .
٤. ملح + بهارات
٥. مبشور فلفل أخضر مبشورة .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم .
٧. ٢ ملعقة أرز .
٨. كوب ماء .
٩. ٢ ملعقة سمن .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن جيداً ويوضع فيه البصل مبشور حتى الأصفر ثم يضاف في عصير الطماطم والماء ويترك خمس دقائق على النار .
٢. يضاف إلى هذا الخليط الأرز المغسول .
٣. يضاف الفلفل الأخضر والبقدونس والملح والتوابل إلى هذا الخليط ويقلب جيداً .
٤. يكسر البيض في طبق ويوضع واحدة بجوار الأخرى بعد أن يفرش الخليط الأول في صينية مدهونة بالسمن .
٥. تضع الصينية على النار حتى يتم النضج جيداً .

الفصل السادس

السلطات

١. سلطة الخبز والتمر.
٢. الباذنجان بالطماطم.
٣. سلطة الطحينة.
٤. سلطة بابا غنوج.
٥. سلطة البطاطس المسلوقة.
٦. سلطة الحمص بالطحينة.
٧. سلطة البندق واللوز.
٨. سلطة الكرنب.

سلطة اللبن (الزياوي)

المقادير

١. سلطانية زياوي .
٢. ملح + بهارات .
٣. عدد فص ثوم مدقوق .

طريقة العمل :

١. يضاف الثوم إلى الزياوي والملح والبهارات ويخفق جيداً .

سلطة الزياوي بالخيار

المقادير

١. كوب زياوي .
٢. ٢ فص ثوم مفروم .
٣. $\frac{1}{2}$ كيلو خيار .
٤. بقدونس .
٥. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. يقشر الخيار ويقطع قطع صغيرة ثم يضاف الملح والبهارات والبقدونس والثوم إلى الزياوي ويقلب جيداً ثم يوضع هذا الخليط على قطع الخيار ويقدم بعد ذلك على المائدة .

سلطة الحل والثوم

المقادير

١. كوب خل .
٢. ملعقة ملح بكمون .
٣. رأس ثوم .
٤. قليل من الشطة .

طريقة العمل :

١. تقلب كل هذه المقادير على بعضها وتستخدم في رشها على السمك المشوي أو المقلي أو البانجان المشوي والمقلي وسلطة الطماطم وغيرها .

سلطة الباذنجان بالطماطم

المقادير....

١. $\frac{1}{3}$ كيلو باذنجان .
٢. معلقة ملح بكمون .
٣. $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم .
٤. خل + ثوم + ملح + بقدونس .
٥. ٣ ملاعق زيت للتحمير .

طريقة العمل :

١. يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويحمر في الزيت ويقلب أثناء التحمير .
٢. يوضع عليه الخل والملح والتوابل .
٣. تعصر الطماطم وترش عليه مع البقدونس .

سلطة الطحينة

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو طحينة .
٢. ملح + بهارات .
٣. ٤ ملاعق خل .
٤. ٣ فصوص ثوم مدقوق .
٥. بقدونس .

طريقة العمل :

١. تدعك الطحينة بالملح والبهارات وتقلب جيداً .
٢. يرش البقدونس على الطحينة والخل يخلط بالماء ويضاف إلى هذا المخلوط من سلطة الطحينة .

سلطة بابا غنوج

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو باننجان .
٢. ثوم مدقوق + ملح + بهارات .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب طحينة .
٤. بقدونس .
٥. ٣ ملاعق خل .
٦. ٣ ملاعق زيت زيتون .
٧. قليل من الشطة حسب الطلب .

طريقة العمل :

١. يشوي الباننجان ويهرس .
٢. يضاف الثوم والملح والتوابل والطحينة إلى مهروس الباننجان .

سلطة البطاطس المسلوق

المقادير

١. ٤ ثمارت بطاطس مسلوق ومهروسة .
٢. ملح + فلفل + بهارات .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب خل .
٤. بقودنس .
٥. فص ثوم مدقوق .
٦. ٢ ملعقة زيت سلطة .

طريقة العمل :

١. تسلق البطاطس وتهرس .
٢. يدق الثوم ويضاف إلى البطاطس مع الملح والتوابل والبقودنس والخل وزيت السلطة وقليل من الشطة حسب الطلب ثم يقلب كل ذلك جيداً ويوضع على المائدة .

سلطة الكرنب بالطحينية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ حمص حصى .
٢. ملح + بهارات .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب خل .
٤. بقدونس .
٥. ٦ فصوص ثوم ناعم .
٦. ٢ ملعقة زيت سلطة .

طريقة العمل :

١. ينقع الحمص ١٠ ساعات ثم يسلق على النار ثم يهرس وتضاف إليه كافة المقادير ويقلب جيداً ثم يقدم في الأطباق ويزين بالبقدونس .

سلطة البندرق والجوز

المقادير

تقدم بجوار لحم الفراخ واللحم الضاني .

١. ٨ ملاعق عين الجمل .

٢. ١ كوب بهريز الفراخ .

٣. ٢ ملعقة بندق مقشور وجوز .

٤. ملح + بهارات .

٥. ٢ لباڤ رڭيف أفرنجي .

٦. ٢ فص ثوم ناعم .

٧. ٢ عصير ليمون .

٨. بقدونس .

طريقة العمل :

١. يفرم الجوز والبندق جيد ولباب الخبز .

٢. يضاف الملح والبهارات والثوم إلى الخليط الأول ثم يقلب جيداً .

٣. تضاف إلى هذا الخليط بهريز الدجاج الساخنة .

٤. يعصر الليمون ويزين بالبقدونس .

٥. يمكن تصفية صلصة الشركسية من خلال منخل ثم تقدم في الأطباق بجوار

اللحم على الموائد .

سلطة الحمص الكرنب

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ ثمرة كرنب مسلوق بالملح .
٢. بقونس .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب طحينة .
٤. ٥ ملاعق خل .
٥. ثوم + ملح + توابل .
٦. عصير ليمونة .
٧. شرائح طماطم .

طريقة العمل :

١. يقطع الكرنب إلى قطع صغيرة وتضاف عليه كل هذه المقادير ويفضل إعداده قبل الطعام بساعة .

سلطة الخرشوف

المقادير

١. ٦ خرفوفات .
٢. عصير ليمون .
٣. زيت سلاطات .

طريقة العمل :

١. يقطع الخرشوف قطع صغيرة بعد أن يسلق .
٢. يصب عليه زيت السلطة وعصير الليمون .

الفصل السابع

الصلصة

عند عمل الصلصة يجب اختيار الثمرات الجيدة كاملة النضج وان تأخذ حتمها في الطهي ويضاف إليها المواد الحافظة وتعبأ في برطمانات نظيفة وجافة وكاملة النظافة وأن يوضع أسفل الغطاء ومرفق المونيومور واحكام الغلق حتى لا يتسرب الهواء إلى الداخل ويفسدها .

١ . صلصة الطماطم للتخزين .

٢ . الصلصة الحريفة .

٣ . الصلصة الانجليزية .

صلصة الطماطم للتخزين

المقادير

١. يفضل إختيار الثمار الجيدة.
٢. تغسل جيداً من أثر المبيدات في الحقل وغيره .
٣. تسوي على النار دون ماء حتى يتم النضج جيداً ويفضل أن تكون النار هادئة قدر الإمكان .
٤. تصفي الصلصة لما صرد منه من الماء .
٥. تعاد إلى النار ويضاف إليها ملح الليمون .
٦. ترفع من على النار وتترك لتبرد ثم تعبأ في البرطمانات التي أعدت لهذا الغرض كما سبق ذكره .

الصلصة (الأنجليزي)

المقادير

١. خل + ملح + ثوابل .
٢. ٢ملعقة كريمة .
٣. ٣ملعقة مستردة .
٤. صفار ٢ بيضة .

طريقة العمل :

١. يمرر صفار البيض من المنخل ويتبل بالملح والفلفل والمستردة والكريمة ويقلب كل ذلك جيداً ويفضل إضافة ملعقة خل إلى هذه الصلصة .

سلطة الحريفة

المقادير

١. ٣ كيلو طماطم .
٢. ٣ بصلات مبشورة .
٣. ١٥ فص ثوم ناعم .
٤. ملح وشطة .
٥. قرنفل + توابل .
٦. ملعقة سكر .
٧. كوب خل .
٨. ملعقة جوزة الطيب .

طريقة العمل :

١. تغسل الطماطم جيداً .
٢. تقطع وتصفى جيداً وتضاف إليها جميع التوابل وتوضع على النار مع التقليل .
٣. يضاف إليها جميع المقادير السابقة مع الاستمرار على النار والتقليل حتى يتم النضج .
٤. ترفع من على النار وتترك لتبرد ثم تعبأ في الزجاجات أو البرطمانات الخاصة بذلك .

الفصل الثامن

الحشيات

١. محشوا الكرنب .
٢. محشوا البصل .
٣. الحشوا النعنع .
٤. الفلفل المحشي .
٥. حشوا الطماطم .
٦. حشوا ورق العنب .
٧. حشوا البطاطس .

محشي الكرنب

المقادير

١. كرنبه .
٢. ملحقة سمن + بصله مبشورة .
٣. ملح + بهارات .
٤. عصير طماطم + ماء .
٥. بقدونس .
٦. $\frac{1}{4}$ أرز .

طريقة العمل :

١. سلق الكرنب وتقطيعه حسب طلب الأصابع .
٢. عمل خلطة الأرز بالمقادير السابقة .
٣. وضع ملحقة من الخلطة صغيرة أوراق قطعة الكرنب المسلوق ولفها جيداً .
٤. دهان الإناء بالزيت . ورص الأصابع متجاورة طبقة فوق الأخرى حتى النهاية .
٥. (عمل العقد) تسخين الماء + الملح ووضعه على إناء المحشي بعد الرص . ووضعه على النار حتى ينضج .

البصل المحشو

الطريقة

١. يقشر البصل كبير الحجم .
٢. ثم ينقع في الماء والملح $\frac{1}{4}$ ساعة .
٣. تفكك دوائر البصل بحرص .
٤. ثم تحشي كل دائرة بالحشو حسب الطلب والرغبة .
٥. يصب العقد عليه (ماء ساخن + ملح + بهارات) ويوضع على النار حتى النضج .

الحشو النيئ

المقادير

١. بصلة مبشورة .
٢. ملح + بهارات + طماطم .
٣. بقدونس + عصير ليمونة .
٤. ٢ كوب أرز .
٥. ٣ ملاعق سمن .
٦. $\frac{1}{3}$ كيلو لحم مفروم .

طريقة العمل :

١. تدعك البصلة المبشورة مع الملح والبهارات .
٢. تقطع الطماطم قطع صغيرة .
٣. يشوح الأرز مع اللحم والملح والبهارات والبقدونس .
٤. يتم حشو الكرنب أو القرع أو الفلفل أو الملووب حشوي بهذه الخلطة .

الفلفل الحشو

الطريقة

١. تعدد الخلطة حسب النوع السابق أو الذي قبله ثم يغسل الفلفل ويزال العنق وينقع في الماء والملح .
٢. يحشي الفلفل النيئ ويلاحظ عدم ملاء الفلفل بالحشو لأن الحشو يزيد عند التسوية .
٣. يرص في الصينية بعد دهانها بالزيت .
٤. يوضع العقد (ماء + ملح + بهارات) ثم يوضع على النار حتى يتم النضج .

الطماطم المحشو

الطريقة

١. تغسل الطماطم جيداً .
٢. تقور وتفرغ من الداخل جيداً .
٣. تتبل بالملح والفلفل .
٤. يتم حشو الطماطم بالحشو حسب الطلب والرغبة .
٥. يصب عليها العقد بعد رصها في الإناء وتوضع على النار حتى النضج ويفضل أن يكون الفرن هادئ .

حشو ورق العنب

الطريقة

١. يسلق ورق العنب على نار هادئة ويتبل بالملح والمهارات .
٢. يتم إعداد الخلطة حسب الطلب والرغبة .
٣. يتم وضع مقدار من هذه الخلطة قدر ملعقة الشاي من الخلطة ويلف ورق العنب . أصابع وترص في الإناء بعد أن يدهن بالزيت قليلاً .
٤. توضع على النار ثم يضاف إليها العقد (ملح + ماء ساخن + بهارات) وتظل على النار حتى النضج .

البطاطس المحشية

المقادير

١. كيلو بطاطس مستديرة .
٢. ٢ ملعقة سمن .
٣. ملح + بهارات .
٤. كوب عصير طماطم + ماء .
٥. سمن وبقدونس .
٦. $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج .

طريقة العمل :

١. تقشر البطاطس وتقور من الوسط .
٢. تشوح في السمن لمدة ٥ دقائق .
٣. تحشي بالخلطة المراد الحشوبها .
٤. ترص في الصينية بعد دهانها بالسمن .
٥. توضع على النار ويضاف إليها (العقد) ماء ساخن + ملح + بهارات .
٦. تظل على النار حتى النضج .

الفصل التاسع

القول

- ١ . سلق القول الثابت .
- ٢ . القولية .
- ٣ . القول الثابت المقلبي .
- ٤ . القول المدمس .
- ٥ . القول بالدمعة .
- ٦ . القول بالخلطة .
- ٧ . طريقة عمل الطعمية (الفلافل) .

الفاول النابت المقلّي

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كوب أرز.
٢. ٢ كوب عصير طماطم.
٣. كوب فول نابت.
٤. ملح + بهارات + سمن.
٥. ٢ بصلة مبشورة.
٦. ملعقة كسبرة + ثوم.

طريقة العمل :

١. يقشر الفول جيداً.
٢. يقدح السمن جيداً ثم يوضع البصل المبشور والملح والفلفل وعصير الطماطم والكسبرة.
٣. يضاف كوب ماء + $\frac{1}{4}$ كوب أرز.
٤. يقلّي الفول النابت ويشوح في الزيت ثم يوضع على الخليط الذي هو على النار حتى النضج.

القول المحروس

طريقة العمل ...

١. يوضع القول بعد أن يغسل في قدر التدميس . ثم يضاف إليه ملعقة عدس أو ملعقة أرز ويغطي بالماء الكافي ويوضع على النار حتى الاستواء مع زيادة الماء كلما نقص الماء.
٢. يغرف القول في الأطباق ويهرس ثم يضاف إليه الملح + الفلفل - والزيت والطحينة .
٣. ويفضل أن تشوح بصلصة مبشورة + عصير $\frac{1}{2}$ كوب طماطم ثم يوضع عليها القول ويوضع على النار حتى النضج ويفضل أن تقلي بيضة وتوضع على سطح طبق القول عند التقديم على المائدة .

القول بالمرعة

طريقة العمل ...

١. يحمر الثوم في قليل من السمن .
٢. يضاف إليه عصير الطماطم + الملح + البهارات .
٣. يضاف القول والماء حتى يتم النضج .
٤. يتبل بالنشطة حسب الطلب وكذلك الخل ثم يقدم على المائدة .

الفول بالخلطة

طريقة العمل ...

١. يسخن طبق الفول ويهرس جيداً .
٢. تقطع الطماطم قطع صغيرة + ثم تضاف الطماطم والبقدونس + الملح + الفلفل + الزيت + الطحينة + الكمون + الخل والليمون ويقدم على المائدة.

الطعمية «الفلفل»

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ فول مدشش .
٢. بصلة مبشورة .
٣. رأس ثوم + سمسم مقلي .
٤. بقدونس + ملح + بهارات + شطة .
٥. كريوناته أو بودر .
٦. زيت للقلي .

طريقة العمل :

١. تفرم كل هذه المقادير عدا الزيت وتنحن جيداً ويفضل إلا تكون ناعمه ثم تصنع أقراص أو أصابع .
٢. يقدح الزيت جيداً ثم توضع فيه هذه الأصابع وتقلب بعد دقيقتان .
٣. يمكن حشو الطعمية حسب الطلب والرغبة أو بنوع المراد الحشوه ويفضل أن تقلب على عجينة الطعمية قبل القلي عدد ٢ بيضة وتقلب . وتقدم ساخنة على المائدة .

الفصل العاشر

طريقة عمل الأثرز بأنواعه

١. الأثرز المحمر بالكبد.
٢. الأثرز المفلفل بالطماطم.
٣. الأثرز بالكاري.
٤. الأثرز باللحم والمكسرات.
٥. الأثرز بالطيور.
٦. الأثرز الأخضر.
٧. الأثرز بالشعيرة والمكرونة.
٨. الأثرز بالجيري.
٩. الحاج أثرز الأدكن.
١٠. الأثرز بالجينة.
١١. الأثرز الأحمر.
١٢. الأثرز باللبن.

الأرز المحمر بالكبد

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كوب سمن .
٢. ٢ كوب أرز .
٣. ٢ كوب بهريز .
٤. ملح + بهارات .
٥. كبدة أو قوانص الطيور .

طريقة العمل :

١. ينقي الأرز جيداً أو يغسل .
٢. يقدح السمن ويحمر فيه الأرز .
٣. تقطع الكبدة أو القوانص في إناء آخر .
٤. تضاف الكبدة المحمرة على إناء الأرز وهو على النار مع الملح والبهارات والبهاريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج .

الأرز المفلفل بالطماطم

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم.
٢. بصلة مبشورة.
٣. ملعقة سمن.
٤. ملح + بهارات.

طريقة العمل :

١. تشوح البصلة المبشورة جيداً في السمن ويضاف إليها الملح والبهارات وعصير الطماطم.
٢. يضاف الأرز إلى هذا الخليط وهو على النار ويقلب ثم يستمر على النار حتى النضج.

الأرز بالكاري

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ ملعقة كاري ناعم.
٢. بصلة مبشورة .
٣. كوب أرز نقي ومغسول .
٤. سمن + ملح + بهارات .
٥. $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

طريقة العمل :

١. يحمر الأرز في السمن ثم يضاف إليه الكاري الناعم مع البصل المبشور والملح والبهارات والماء الكافي للنضج .

الأرز باللحم والمقشرات

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب سمن .
٢. ملح + بهارات .
٣. ٢ كوب سمن .
٤. ماء .
٥. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٦. ٢ ملعقة صنوبر .
٧. لون مقشر .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن جيد ويضاف إليه اللون والصنوبر واللون المقشر ثم ينشل من السمن.
٢. يحمر اللحم ثم يضاف إليه الأرز + الملح + الماء + البهارات مع التقليب .
٣. يفضل عدم إضافة الصنوبر واللون إلا بعد أن ينضج الأرز جيداً ويغرف في الأطباق ويزين اللون والصنوبر الطبق فقط .

برام الأرز بالطيور

المقادير

١. عدد من الحمام أو السمان أو الدجاج البلدي حسب الطلب ينظف ويغسل جيداً ثم يقطع إلى أجزاء أو يظل كما هو.
٢. ٢ كوب أرز .
٣. بصلة صغيرة مبشورة .
٤. ملح + فلفل + بهارات .
٥. قشطة أولبن .

طريقة العمل :

١. تسلق الطيور $\frac{1}{4}$ سوه نصف نضج .
٢. يغسل الأرز جيداً .
٣. يدهن البرام بالسمن ثم يوضع فيه الأرز المغسول والطيور ثم اللبن أو القشطة + الملح + البهارات .
٤. يوضع على النار حتى يتم النضج مع التقليب بعد خمس دقائق فقط من الوضع على النار ثم يترك دون تقليب حتى النضج .

الأرز الأخضر

المقادير

١. ٢ كوب أرز.
٢. ملعقة سمن + ملح + ماء .
٣. بقدونس أو سلق أخضر + عصير طماطم .

طريقة العمل :

١. يغسل الأرز جيداً.
٢. يوضع السمن على النار ثم يضاف إليه الأرز والطماطم + الماء والملح + ثم يسلق السلق الأخضر أو البقدونس ويضاف إلى الأرز ويلقب ويظل على النار حتى النضج .

الأرز بالشعرية أو المكرونة

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب شعرية أو مكرونة حمرة .
٢. كوب أرز مغسول .
٣. كوب ماء ساخن .
٤. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. يقدح السمن ويوضع فيه الأرز المغسول + الملح + البهارات ثم تضاف الشعرية الحمرة أو المكرونة الحمرة مع التقليب ويظل على النار حتى النضج ويمكن إضافة العدس إلى الأرز وهو المعروف (بالكشري) بدل المكرونة أو الشعرية .

الأرز بالجمبري

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب ماء .
٢. كوب أرز .
٣. ٢ ملاعق زيت .
٤. بصلة مبشورة .
٥. $\frac{1}{4}$ كيلو جمبري .
٦. ملح + بهارات

طريقة العمل :

١. يشوح البصل في الزيت ويقشر الجمبري جيد ويغسل ثم . يضاف الأرز المغسول ويوضع في الإناء على النار مع باقي المقادير ويفضل تشويح الجمبري قبل أن يضاف إلى الأرز على النار ويظل على النار حتى النضج .

الحاج الأرز اللؤلؤ

المقادير

١. ٢ كوب أرز.
٢. كبد أو قوانص.
٣. زبيب أو صنوبر.
٤. كوب شربة دجاج.
٥. ٢ ملعقة سمن.
٦. بصلة مبشورة.

طريقة العمل :

١. تحمر الكبد أو القوانص وتنشل .
٢. ينقى الزبيب والصنوبر جيداً وتحمر في الزيت وتنشل .
٣. يحمر الأرز ويضاف إليه كوب شربة دجاج ثم يضاف الصنوبر والزبيب وكذلك الكبد أو القوانص والملح والبهارات ويقلب كل ذلك جيداً على النار ويظل حتى النضج .

الأرز بالجينة

المقادير

١. كوب أرز.
٢. ٢ ملعقة جين مبشور.
٣. ٢ كوب لبن.
٤. ملح + فلفل + عصاج.

طريقة العمل :

١. ينقي الأرز ويغسل جيداً.
٢. يوضع البصل المبشور في السمن على النار ويضاف إليه الملح + البهارات ثم الجين المبشور ثم يضاف الأرز ويقلب جيداً مع هذا الخليط ويظل على النار، ويفضل أن يشوح الجين في إناء منفرد ولا يوضع على سطح الأرز إلا عند التقديم على المائدة وهذا الأفضل حتى يكون عالي القيمة الغذائية.

الأرز بالأصفر

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
٢. كوب أرز.
٣. ملح + بهارات.
٤. بقدونس.
٥. $\frac{1}{4}$ عصير طماطم.
٦. ٢ ملعقة سمن.

طريقة العمل :

١. يغسل الأرز جيداً.
٢. يقح السمن ويوضع الأرز بعد الغسيل.
٣. يضاف البقدونس وعصير الطماطم والملح ويقلب ويظل على النار حتى النضج.

الأرز باللبن

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب سكر.
٢. كوب أرز.
٣. كوب لبن.

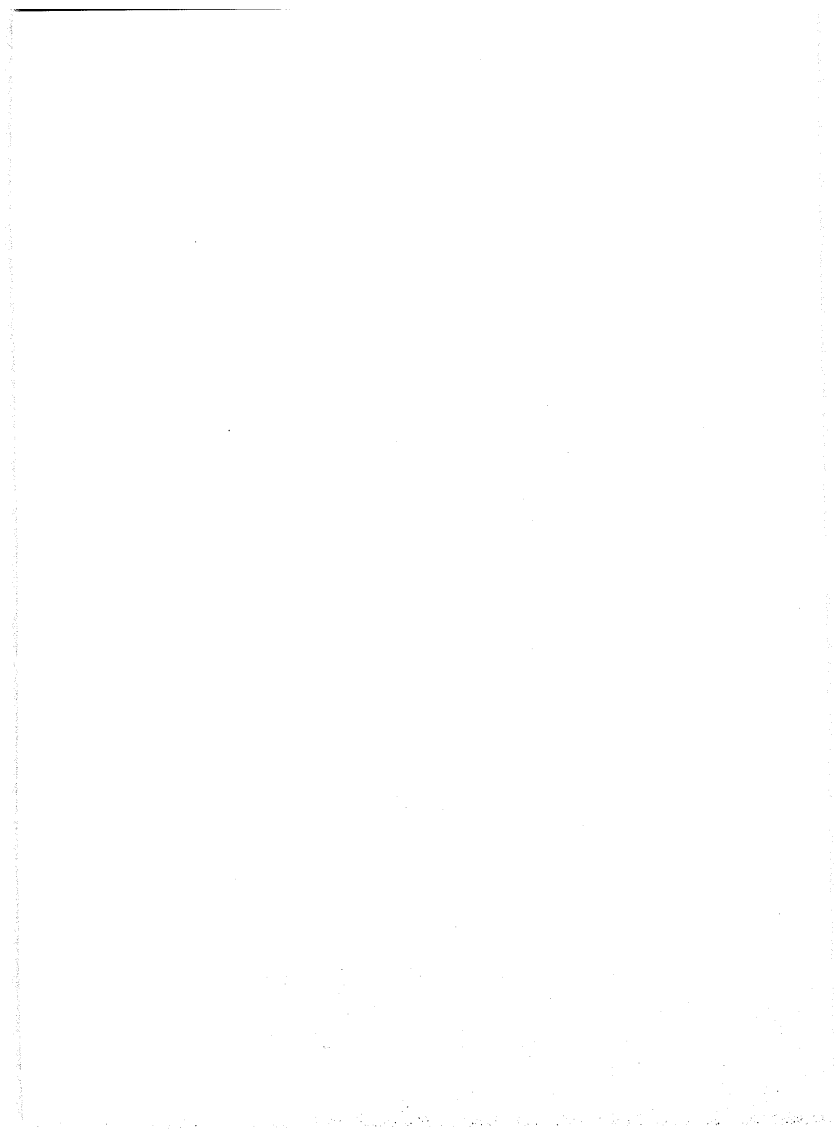
طريقة العمل :

١. يغسل الأرز جيداً.
٢. يوضع اللبن على النار ثم يوضع الأرز بعد الغسيل في اللبن ويضاف إليه السكر ويظل على النار حتى النضج.

الفصل الحادي عشر

طريقة عمل المكرونة

١. مكرونة بالطماطم .
٢. مكرونة بالثوم .
٣. مكرونة بالعصاج .
٤. مكرونة بالزبادي .
٥. مكرونة مفقطة .
٦. مكرونة باللين .
٧. مكرونة بالكبدة .
٨. مركونة بالشاميل .



مكروننة بالطماطم

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو مكروننة .
٢. ٣ ملاعق سمن .
٣. بصله مبشورة .
٤. عصير $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم .
٥. ملح + بهارات حسب الطلب .

طريقة العمل :

١. تسلق المكروننة وتصفى .
٢. يقدح السمن جيداً ويوضع عصير الطماطم والملح والبهارات .
٣. توضع المكروننة مع التقليب حتى يتم النضج .

المكروننة بالثوم

المقادير

١. نفس المقادير السابقة + $\frac{1}{4}$ رأس ثوم .

طريقة العمل :

١. نفس الطريقة السابقة ويضاف الثوم إلى السمن عند القدح على النار .

مكروننة بالعصاج

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو مكروننة .
٢. $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج .
٣. عصر $\frac{1}{4}$ كوب طماطم .
٤. ٣ ملاعق سمن .
٥. ملح + بهارات .
٦. ملعقة بقسماط .
٧. كوب صلصة بيضاء .

طريقة العمل :

١. تسلق المكروننة .
٢. يقدح السمن ويضاف الملح والبهارات والعصاج جيداً ثم تضاف المكروننة وتقلب جيداً وهناك ملحوظة هامة .
٣. يمكن إضافة نصف المكروننة إلى الصينية ثم يوضع العصاج ثم توضع نصف المكروننة الباقي .

مشرونة بالزبادي

المقادير.....

١. $\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة مسلوقة .
٢. $\frac{1}{2}$ كوب زبادي .
٣. $\frac{1}{2}$ كوب زيت زيتون .
٤. ٣ فصوص ثوم .
٥. ملح + بهارات .
٦. ٢ ملعقة بقدونس .

طريقة العمل :

١. تسلق المكرونة جيداً .
٢. يحمر الثوم مع السمن ويضاف البقدونس وميشور أو مفروم الزبادي ثم تضاف المكرونة وتقلب وتظل على النار حتى النضج .

المكروننة (المفللفة)

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب مكروننة لسان العصفور.
٢. ٢ كوب شوربة دجاج .
٣. ملح + بهارات .
٤. ٣ ملاعق سمن .

طريقة العمل :

١. تسلق المكروننة .
٢. يقدح السمن ويضاف الملح والبهارات .
٣. تشوح المكروننة لسان العصفور في إناء آخر.
٤. تضاف المكروننة بعد التشويح إلى الإناء الأول ثم تقلب جيداً وتترك على النار حتى النضج .

مكرونة باللبن

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة مسلوقة .
٢. $\frac{1}{4}$ كيلو سكر .
٣. ٢ كوب لبن .

طريقة العمل :

١. تسلق المكرونة .
٢. يخلط اللبن في إناء آخر ثم تضاف إليه المكرونة المسلوقة والسكر وتترك على النار حتى النضج .

مشرونة بالكبد

المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| ١. $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة . | ٤. بقدونس . |
| ٢. $\frac{1}{4}$ كبد . | ٥. عصير طماطم . |
| ٣. ملح + بهارات . | ٦. سمن . |

طريقة العمل :

١. تسلق المكرونة تقطع الكبد وتشوح .
٢. يقدح السمن ويضاف الملح والبهارات عصير الطماطم ثم تضاف المكرونة والكبد وتقلب وهي على النار وتظل على النار حتى النضج .

مشرونة بالبشاميل

المقادير....

١. $\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة .
٢. $\frac{1}{4}$ كوب دقيق ناعم .
٣. $\frac{1}{3}$ كيلو لحم مفروم .
٤. ٢ كوب لبن .
٥. بياض ٤ بيضات .

طريقة العمل :

١. تسلق المكرونة جيداً .
٢. يتم عمل البشاميل الكون من (اللبن + الدقيق + بياض البيض) .
٣. توضع طبقة من المكرونة ثم يوضع البشاميل ثم يوضع باقي المكرونة وتغطي بباقي البشاميل وتوضع في النار حتى النضج .
٤. ملحوظة (تضع اللحم المفرومة بين طبقتي المكرونة) .

الفصل الثاني عشر

الحضروات

يجب اختيار الحضروات الطازجة فاتحة اللون الزاهية حتى يمكن الاستفادة

بالقيمة الغذائية التي تحتوي عليها .

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| ١١ . الفول الأخضر . | ١ . سلق الفاصوليا . |
| ١٢ . التمرلي . | ٢ . الفاصوليا المحضرة . |
| ١٣ . المسقعة . | ٣ . الكوسة بالدمعة . |
| ١٤ . مقلوب الباذنجان . | ٤ . الكوسة بالصلصة . |
| ١٥ . القرنبيط بالزيت والليمون . | ٥ . البانزلاء باللبن . |
| ١٦ . القرنبيط بالدمعة . | ٦ . الكوسة المحشية . |
| ١٧ . القرنبيط المحمر بالبيض . | ٧ . السبانخ بالصلصة . |
| ١٨ . الفريك المقلقل . | ٨ . الملوخية . |
| ١٩ . الكشك بالفراخ . | ٩ . البامية بدمعه . |
| | ١٠ . القلقاس بالدمعه . |

سلق الفاصوليا اللوبيا والبازلاء

المقادير....

بأن طريقة سلق البقول واحدة سواء كانت فاصوليا أو بسلة أو لوبيا وذلك بالمقادير الآتية :-

١. $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا.
٢. ٢ كوب شوربة دجاج.
٣. بصلة مبشورة.
٤. عصير طماطم.
٥. ملح + بهارات.

طريقة العمل :

١. تغسل الفاصوليا جيداً.
٢. تضع في ٢ كوب من الماء مع الملح حتى النضج.
٣. يتم قذح السمن ووضع البصلة المبشورة وعصير الطماطم وشوربة الدجاج وباقي الملح والبهارات إذا كانت في حافة إلى ذلك ثم يتم وضع الفاصوليا حتى النضج جيداً.

الفاصوليا الخضراء

المقادير....

١. كيلو فاصوليا خضراء .
٢. ٣ ملاعق سمن .
٣. بصلة مبشورة + عصير طماطم + ملح + بهارات .
٤. ٢ كوب شوربة دجاج + ٢ فص ثوم .

طريقة العمل :

١. تغسل الفاصوليا جيداً ثم يتم قذح السمن ووضع البصل المبشور والملح وعصير الطماطم والثوم .
٢. وضع الفاصوليا المسلوقة وشوربة الدجاج وتظل على النار حتى النضج .

الكوسة بالدرعة والحمص

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو كوسة .
٢. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم .
٣. $\frac{1}{4}$ كوب حمص .
٤. ٢ ملعقة سمن .
٥. ملح + فلفل .
٦. بصلة مبشورة .
٧. كوب ماء .
٨. ٢ كوب عصير طماطم .

طريقة العمل :

١. ينقي الحمص ويغسل ويسلق .
٢. يقدح السمن ويوضع البصل وعصير الطماطم والملح والفلفل .
٣. يضاف اللحم المفروم ويفضل أن يكون مشوح .
٤. تضاف الكوسة وشورية الدجاج أو الماء وباقي المقادير وتظل على النار حتى النضج .

الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير

١. $\frac{1}{2}$ كيلو كوسة .
٢. ملعقة مفروم بقسماط .
٣. عصير ليمون .
٤. بقدونس + ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. تبشر الكوسة من الخارج وتقطع وتغسل .
٢. توضع على النار في إناء به قليل من الماء والملح .
٣. تصفي من السلق .
٤. يضاف إليها عصير الليمون والزيت والبقدونس المفروم وتقدم على المائدة.

البازلاء باللبن

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو بازلاء مسلوقة ومصفاة .
٢. ملح + فلفل + بهارات .
٣. قليل من اللبن .
٤. ٢ ملعقة زبد .

طريقة العمل :

١. يضاف الزبد والبازلاء على النار الهادئة مع التقليب .
٢. يضاف اللبن والبازلاء مع التقليب الجيد المستمر .
٣. تظل على النار حتى النضج ثم تقدم على المائدة .

الكوسة المحشية

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم .
٢. كيلو كوسة صغيرة الحجم .
٣. كوب أرز .
٤. ملح + بهارات .
٥. بصل مبشور + عصير طماطم .
٦. ٢ ملعقة سمن .
٧. بقدونس + عصير ليمون .

طريقة العمل :

١. تغسل الكوسة جيد وتبشر من الخارج .
٢. تفرغ من الداخل مكان الحشو .
٣. يتم إعداد الخلطة من الأرز واللحم المفروم والبصل المبشور وعصير الطماطم والملح والبهارات والبقدونس .
٤. يحشي القرع ويرص بالصينية المدهونة بالسمن .
٥. يسخن ماء بملح قليل ثم يضاف وهي على النار حتى النضج .

السبانخ بالصلصة

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم .
٢. كيلو سبانخ .
٣. عصير طماطم .
٤. بقدونس .
٥. ملح + بهارات + ٢ فص ثوم .
٦. بصلة مبشورة .
٧. $\frac{1}{4}$ كوب أرز أو حمص مسلوق .

طريقة العمل :

١. تغسل السبانخ جيداً وتقطع وتسلق في ماء وقليل من الملح .
٢. يسلق الحمص . وتشوح اللحم المفروم .
٣. يقدح السمن ويضاف إليه البصلة المبشورة + عصير الطماطم + الملح + البهارات + ٢ فص ثوم .
٤. يضاف اللحم المفروم إلى هذا الخليط على النار وكذلك اللحم المفروم .
٥. تضاف السبانخ المسلوقة وتقلب مع هذا الخليط وتظل على النار حتى النضج .

الملوخية

المقادير

١. كيلو ملوخية .
٢. عصير طماطم + ٢ ملعقة سمن .
٣. ٢ كوب شوربة دجاج .
٤. ملح + بهارات .
٥. بصلة مبشورة .
٦. $\frac{1}{4}$ كوب فول فصوص .

طريقة العمل :

١. عمل التقلية (يقدح السمن والثوم + البصل المبشور + عصير الطماطم + الفول المفصص + الملح + البهارات) .
٢. تضاف شوربة الدجاج حتى تغلي .
٣. تضاف الملوخية بعد أن تغسل وتخرط أجزاء صغيرة وتظل على النار حتى النضج .
٤. يفضل إضافة السلق الأخضر إلى الملوخية ويمكن عمل الملوخية الجافة بنفس الطريقة .

البامية بالدرعة

المقادير....

١. $\frac{1}{4}$ كيلو بامية بالدمعة .
٢. ملح + بهارات .
٣. عصير طماطم + عصير ليمونة .
٤. ٢ ملعقة سمن .
٥. رأس ثوم ويصلة مبشورة .

طريقة العمل :

١. تسلق البامية بعد أن تقطع الأطراف وتصفى .
٢. يتم عمل التقلية (يقدح السمن ووضع الثوم الناعم والبصل المبشور وعصير الطماطم والسمن والماء) .
٣. نضيف البامية بعد السليق إلى التقلية وتظل على النار حتى النضج .

القلقاس بالدرعة

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .
٢. كيلو قلقاس مقشر ومقطع ومغسول .
٣. ٢ كوب عصير طماطم .
٤. ٣ ملاعق سمن .
٥. ملح + بهارات + ٢ فص ثوم .
٦. بصلة مبشورة .
٧. عصير ليمون .

طريقة العمل :

١. يغسل القلقاس ويقطع .
٢. يتم عمل التقلية بنفس الطريقة السابقة .
٣. تشوح اللحم وتضاف إلى التقلية .
٤. يضاف القلقاس المقطع إلى التقلية على النار ويظل على النار حتى النضج .
٥. ويتم إعداد البامية الجافة (الناشفة) بنفس الطريقة .

الفول الأخضر

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم.
٢. كيلو فول أخضر .
٣. عصير طماطم .
٤. بصل مبشور .
٥. ملح + بهارات .
٦. ٤ فصوص ثوم .
٧. $\frac{1}{4}$ كوب سلق مبشور .
٨. ٢ ملعقة سمن

طريقة العمل :

١. يغسل الفول ويقطع ويقشر حسب الطلب والرغبة ويسلق في الماء والملح .
٢. يتم عمل التقلية باللحمة المفرومة بنفس الطريقة السابقة . ثم يتم وضع الفول الأخضر المسلوق على النار حتى النضج .

التورلي

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مكعبات .
٢. كيلو خضار مشكل .
٣. بصلة مبشورة .
٤. عصير طماطم .
٥. ملح + بهارات .
٦. ٣ ملاعق سمن .

طريقة العمل :

١. يعد الخضار حسب النوع والطلب .
٢. يقدح السمن ويتم عمل التقلية بالمقادير السابقة .
٣. توضع اللحم المكعبات مع الماء وتظل حتى الغليان .
٤. يسقط الخضار المشكل حسب النوع والطلب .

المسقة

المقادير....

١. كيلو باذنجان .
٢. زيت للتحمير.
٣. ملح + فلفل + بهارات .
٤. بصل مبشور.
٥. عصير طماطم .
٦. لحم مفروم .

طريقة العمل :

١. يغسل الباذنجان ويقطع ويقلي في الزيت .
٢. يقدح الزيت وتعمل التقلية وتشوح اللحم المفرومة حتى قرب النضج .
٣. نضيف الباذنجان المقلي إلى النار مع الخليط الأول ويظل على النار حتى النضج .

مقلوبة الباذنجان

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كيلو لحم .
٢. كيلو باذنجان .
٣. كوب أرز .
٤. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. يقشر الباذنجان ويقطع دوائر ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء والملح لمدة نصف ساعة .
٢. يقلّي الباذنجان حتى الأحمرار .
٣. تسلق اللحم المفروم بالملح والبهارات .
٤. ندهن الصينية بالسمن ونضع دوائر الباذنجان المقلية ونضيف شوربة الدجاج أو الماء ثم نضع الصينية في الفرن حتى النضج .

الخرشوف السلوق

المقادير

١. خرشوف .
٢. كوب ماء .
٣. ملح + بهارات .
٤. عصير ليمونة .

طريقة العمل :

١. تنزع الأوراق الخارجية للخرشوف ويقشر ويقطع وينزع الزغب .
٢. يتم وضع الماء على النار حتى يسخن مع الملح والبهارات .
٣. يتم وضع الخرشوف حتى النضج ثم يصفى من الماء ويعصر عليه الليمون ويقدم على المائدة .

الخرشوف بالزيت والليمون

طريقة العمل :

١. يسلق الخرشوف بنفس الطريقة السابقة ثم يضاف إليه ٢ ملعقة زيت مقذوح ويعصر عليه الليمون .

القرنبيط بالزيت والليمون

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب خل .
٢. قرنبيط صغيرة الحجم .
٣. عصير ليمون .
٤. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. يقطع القرنبيط حسب الطلب .
٢. يسلق في الماء الساخن والملح .
٣. يتم تصفية ماء السليق ثم يضاف إليه الخل وباقي الملح والبهارات وعصير الليمون + ٢ ملعقة زيت مقذوح .
٤. يجمل بالمقدونس المفروم ثم يقدم على المائدة .

قرنبيط بالسرعة

المقادير

١. قرنبيطة صغيرة الحجم .
٢. ٥ فصوص ثوم .
٣. بصل مبشور .
٤. عصير طماطم .
٥. ٢ ملعقة سمن .
٦. ٢ كوب شوربة دجاج .

طريقة العمل :

١. يقطع القرنبيط ويسلق جيداً في الماء والملح .
٢. يتم عمل التقلية (السمن المقذوح + الثوم الناعم + البصل المبشور + عصير الطماطم) .
٣. تضاف الشوربة إلى التقلية .
٤. يضاف قطع القرنبيط المسلوقة وظل على النار حتى النضج .

القرنبيط المحمر بالبيض

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ يسلق القرنبيط جيداً بنفس الطريقة السابقة .
٢. يتم عمل خليط من البيض + البقدونس + الملح + البهارات + الليمون + الدقيق .
٣. تدهن قطع القرنبيط بهذا الخليط ثم تحمر في الزيت المقذوح وتقلب وهي على النار حتى تمام النضج .

الفريك (الفلفل)

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب ماء .
٢. كوب فريك .
٣. ٢ ملعقة سمن .
٤. بقدونس .
٥. ملح + بهارات .

طريقة العمل :

١. ينقي الفريك ويغسل جيداً .
٢. يقدح السمن ويضاف إليه الفريك ثم يضاف إليه شوربة الدجاج أو الماء ثم يضاف الملح + بهارات ويظل على النار حتى النضج .

الكشك بالفراخ

المقادير

١. $\frac{1}{4}$ كوب دقيق .
٢. واحدة فرخة .
٣. ٣ كوب ماء .
٤. ملح + فلفل + بهارات .
٥. بصلة مبشورة + ٢ فص ثوم .
٦. ٢ ملعقة سمن .
٧. مستكة + حبهان .

طريقة العمل :

١. تسلق الفرخة جيداً وينزع الريم .
٢. يرب الزبادي مع الدقيق والثوم الناعم ويضاف إلى الشورية ويقلب حتى الغليان .
٣. يشوح البصل في السمن وكذلك الفرخة تقطع وينزع منها اللحم .
٤. ترص في الصينية المدهونة بالسمن وتحتها طبخة الكشك وفوقها مثل ذلك وتوضع على النار حتى النضج .

الفصل الثالث عشر

حفظ وتحفيف الحضروات

١. حفظ الفاصحة .
٢. تحفيف الفاصحة والحضروات .
٣. تحفيف البسلة .
٤. تجميد البسلة .
٥. تحفيف الباميا .
٦. تجميد الباميا .
٧. تحفيف الملوخية .
٨. حفظ ورق العنب .

حفظ الفاكهة

١. عند حفظ الفاكهة . يجب إختيار أجود الأنواع منها مثل أجود ثمار البرتقال على سبيل المثال وذلك بأن يكون الماء قدر الفاكهة والسكر ثلث وزن الفاكهة ويتم غليان الماء بالسكر على النار ثم توضع نصف كمية الفاكهة في هذا الماء حتى تغلي معه ثم تنشل الفاكهة وتوضع نصف الكمية الباقية في هذا المحلول السكري .
٢. ثم تعبأ هذه الفاكهة في عبوات نظيفة وجافة ويضاف معها بعض من المحلول السكري التي كانت فيه من قبل وهذه هي طريقة الحفظ بالمحلول السكري ويفضل إضافة إلى الماء وهو يغلي عصير ٢ ليمونة أو ملعقة ملح ليمون .

تجفيف الفاكهة والخضروات

١. يتم إختيار أجود الفاكهة وأجود الخضروات عند التجفيف وتغسل جيداً وينتظر حتى تجف من الغسيل .
٢. تسلق في الماء المغلي .
٣. تقطيع الخضروات إلى أجزاء صغيرة وكذلك الفاكهة أو حسب تقطيعها حلقات أو شرائح .
٤. تعبأ في أكياس حافة بعد أن تظل في الهواء مدة كافية حتى تجف ويطرد ما بها من الهواء .

تجفيف البسلة

١. يتم إختيار أجود أنواع البسلة .
٢. تفصص البسلة وتسلق في الماء لمدة عشر دقائق ثم تصفى من هذا الماء .
٣. تنشر في الشمس على قطعة من القماش عدة أيام مع التقليب .
٤. ترفع من الشمس وتظل في الهواء عدة أيام .
٥. تعبأ في علب من الصفيح الأفضل وتكون محكمة الإغلاق .

طريقة تجمير البسلة

١. يتم إختيار أفضل ثمار البسلة .
٢. تقشر وتفصص لنزع الحبوب النالفة .
٣. تفصل الحبوب الغير صالحة .
٤. تسلق في الماء لمدة $\frac{1}{3}$ ساعة .
٥. تشطف بعد ذلك بالماء وتصفى جيدة .
٦. ينتظر حتى أن تبرد وتجف من الماء .
٧. تعبأ في أكياس بلاستيك نظيفة .
٨. توضع هذه الأكياس بالفرز بحيث يكون محتوى كل كيس حسب استعمال المرة الواحدة فقط .

تجفيف الباميا

١. يتم إختيار البامية الجيدة .
٢. تستبعد القرون الغير صالحة .
٣. تقمع البامية بقطع الأطراف .
٤. تغلي في الماء لمدة ١ ساعة ثم تصفى .
٥. تترك حتى تبرد .
٦. تلتضم في الخيط وتعلق في الهواء بعيد عن الشمس حتى تجف جيداً .
٧. يفضل أن تكون في عدة خيوط على قدر استعمال كل مره .

طريقة تجمير الباميا

١. يتم إختيار أجود أنواع قرون البامية ويفضل القرون صغيرة الحجم .
٢. تقمع جيداً وتغسل .
٣. تغلي في الماء ثم تصفى وتبرد جيداً .
٤. تعبأ في أكياس بلاستيك نظيفة بقدر استعمال المرة الواحدة .
٥. تضع في الفريز .

تجفيف الملوخية

١. يتم إختيار أعواد الملوخية الطازجة .
٢. تعرض أعواد الملوخية لبخار ماء مغلي لمدة ثلاث دقائق .
٣. تقطف الأوراق جيداً .
٤. توضع على قماش في الشمس عدة أيام وتكمل بعد ذلك في الظل .
٥. تكسر الأوراق باليد ثم تنخل وتعبأ في أكياس جافة .

تحمير الملوخية

١. نفس الطريقة ولكن تقطع خضراء بعد أن تغسل جيداً ويضاف إليها ملح الليمون ثم تحفظ في الثلاجة .

حفظ ورق العنب

١. يذاب الملح في الماء بحيث أن يكون تركيز هذا المحلول الملحي يجعل البيضة تطفو عليه .
٢. يغلي هذا المحلول ويوضع في برطمان غلق لمدة ٢٤ ساعة على الأقل .
٣. يرص ورق العنب في وعاء يكون له غطاء محكم ثم يضاف إليه هذا المحلول الملحي ثم يغلق هذا الوعاء جيداً .
٤. يفضل الكشف عن هذا الوعاء مرة كل شهر لقشط ما عليه من ريع على السطح .
٥. يفضل أن يكون جميع ورق العنب مغمور بهذا المحلول الملحي حتى لا يتغير طعمه أو لونه .

الفصل الرابع عشر

المخلل

١. تخليل الخنبار .
٢. الليمون المسلوق .
٣. الجوز .
٤. الكرنب والقرنبيط .
٥. التوتون .
٦. البجر واللفت .
٧. البصل .
٨. الباذنجان والفلفل .

تحليل الخيار

١. يقطع الخيار إذا كان كبير الحجم حسب الطلب والرغبة ويفضل أن يخلل كما هو .
٢. يتم إعداد المحلول الملحي الذي تطفو فوقه البيضة ويترك هذا المحلول يوم وليلة .
٣. يغلي كوب من الخل مع الفلفل وقليل من الشطة .
٤. يغسل الخيار ثم يوضع في الإناء المراد التخليل به ثم يوضع عليه المحلول الملحي .
٥. ويغلق جيداً لمدة أسبوع فقط وبعد ذلك يكون صالح للاستعمال ويفضل وضع أي مخلل فترة التخليل في مكان بارد قدر الامكان .
٦. يفضل وضع الخل المغلي بعد أن يبرد جداً قبل غلق الإناء .

تحليل الليمون المسلوق

المقادير

١. كيلو ليمون .
٢. ملح مناسب .
٣. ٢ ملعقة عصفر .
٤. حبة البركة .

طريقة العمل :

١. يغسل الليمون جيداً .
٢. يسلق الليمون ثم يصفى ويترك ليبرد .
٣. يخلط الليمون بالعصفر وحبة البركة والملح الكافي .
٤. يوضع الليمون في عبوة الخليل ثم يسكب فوقه محلول ملحي الذي أعد قبل ذلك بمدة أربع وعشرين ساعة .
٥. يخلق الأثناء جيداً ويوضع في مكان بارد ويمكن تناوله على المائدة بعد عشرين يوم من إعداده .

تحليل الجزر

المقادير....

١. جزر قدر الحاجة .
٢. $\frac{1}{4}$ كوب خل .
٣. محلول ملحي مغلي .
٤. فلفل + ملح .

طريقة العمل :

١. يسلق الجزر بعد الغسيل لمدة خمس دقائق .
٢. يصفى من الماء ويترك حتى يبرد .
٣. يوضع الجزر في وعاء التخليل ثم يوضع عليه المحلول الملحي . ثم يضاف $\frac{1}{4}$ كوب خل مغلي بعد أن يبرد .
٤. تحكيم الغطاء جيداً ويمكن تناوله بعد أسبوع من الإعداد .

تحليل الكرنب والقرنبيط

١. يغلي المحلول الملحي مع $\frac{1}{4}$ كوب خل ويترك حتى يبرد .
٢. يقطع ورق الكرنب أو القرنبيط أجزاء .
٣. ترص هذه القطع في إناء التخليل .
٤. ثم يوضع عليه المحلول الملحي الذي أعد قبل ذلك ويغلق جيداً ومن الممكن تناوله بعد اليوم الثالث من الإعداد .

تخليل الزيتون

المقادير

١. كيلو زيتون .
٢. $\frac{1}{4}$ ليمون .
٣. ٤ فصوص ثوم .
٤. عصير ليمون .
٥. محلول ملحي .
٦. ٥ ملاعق زيت .

طريقة العمل :

١. يشق الزيتون بالطول مرتان طولياً غير متجاورتان .
٢. يغسل جيداً .
٣. يتبل بالملح والفلفل والكسبرة لمدة ٢٤ ساعة .
٤. يعد المحلول الملحي .
٥. يرص الزيتون في وعاء التخليل ثم يضاف إليه المحلول الملحي وعصير الليمون ويوضع معه الليمون .
٦. يوضع ٥ ملاعق زيت على السطح قبل غلق الوعاء جيداً ويحكم .

تخليل البنجر واللفت

المقادير....

١. عشر واحد من البنجر أو اللفت .
٢. محلول ملحي .
٣. خل + بهارات .

طريقة العمل :

١. يشوي قليلاً البنجر أما اللفت لا يقطع بعد الغسيل جيداً .
٢. يوضع اللفت أو البنجر في وعاء التخليل ثم يوضع عليه المحلول الملحي والخل المغلي بعد أن يبرد جيداً وكذلك الفلفل والبهارات .
٣. يغلق الإناء جيداً ويقدم على المائدة بعد ثلاث أيام من الإعداد .

تخليل الثرنب والقرنبيط

١. يقشر البصل جيداً ويسل بعد أن يترك في الشمس .
٢. يعد المحلول الملحي + الخل المغلي .
٣. يوضع البصل في الإناء ثم يوضع عليه المحلول الملحي والخل .

ملاحظة :

يفضل وضع البصل بقشرة في الشمس قبل التخليل لمدة خمس أيام ثم يقشر ويغسل للتخليل .

تحليل الباذنجان والفلفل

طريقة العمل :

١. بعد الباذنجان أو الفلفل بعد نزع الأقماع ثم يغسل جداً .
٢. بعد المحلول الملحي + الخل المغلي .
٣. يقطع الباذنجان إلى قطع حسب الطلب أو يخلل كما هو .
٤. يرص الباذنجان أو الفلفل التي ثم إعداد في إناء التخليل .
٥. يفضل أن يضاف إلى محلول الملح والخل المغلي ٤ ملاعق زنجبيل + $\frac{1}{2}$ ملعقة قرنفل + $\frac{1}{2}$ ملعقة شطة .
٦. ويضاف هذا المحلول إلى إناء التخليل ثم يغلق الإناء جيداً ومن الممكن أن يتم تقديمه على المائدة بعد ٢٤ ساعة من الإعداد .

الفہرس

رقم الصفحة	الموضوع	رقم
٣	الإهداء	١.
٤	آداب الطعام والمائدة	٢.
٩	للحوم	٣.
٤١	الطيور والأرانب	٤.
٦١	الشجيرة	٥.
٧٣	الأسماك والجبري	٦.
٨٩	البويض	٧.
١٠١	السلاحات	٨.
١١٣	الصناعة	٩.
١١٧	الحشريات	١٠.
١٢٥	الفول	١١.
١٣١	الأرز بأنواعه	١٢.
١٤٥	المكرونات	١٣.
١٥٥	الخضروات	١٤.
١٧٧	حفظ وتجفيف الخضروات والفاكهة	١٥.
١٨٣	المخلل	١٦.
١٩١	الفهرس	١٧.

